



Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 3
Октябрьск
Шатрова Л.Ю.

Меню на 27 сентября 2022 г.

№2	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	130	122.92
	2) Кофейный напиток на сгущенном молоке	160	126.19
	3) Бутерброд с маслом	30/5	109.89
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	95	72.15
Обед	1) Салат из репчатого лука	27	20.00
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150	109.30
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	50/15/100	203.44
	4) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	5) Хлеб ржаной	35	102.00
Уютный полдник	1) Рис отварной, сыром	140	275.30
	2) Кисломолочный напиток	130	67.26
	3) Хлеб пшеничный	25	65.15
	4) Ватрушка с творогом	45	92.40

Всего: 1431.56



тверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 3
г. о. Октябрьск
Шатрова Л.Ю.

Меню на 27 сентября 2022 г.

№2	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	140	153.45
	2) Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	148.45
	3) Бутерброд с маслом	35/7	151.10
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	100	90.60
Обед	1) Салат из репчатого лука	45	33.33
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180	150.10
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	60/17/120	237.01
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной	38	132.00
Уплотненны й полдник	1) Рис отварной, сыром	170	333.84
	2) Кисломолочный напиток	133	88.34
	3) Хлеб пшеничный	24	86.86
	4) Ватрушка с творогом	65	129.35

Всего: 1820