



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

Меню на 04 октября 2022 г.

№7	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорийность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	150	115.02
	2) Какао с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с сыром	30/8	109.89
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	95	72.15
Обед	1) Салат из горошка зеленого консервированного	27	30.73
	2) Суп «Харчо» с мясом птицы	150	131.05
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	50/100	186.66
	4) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	120/15	180.80
	2) Кисломолочный напиток	140	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	65.15
	4) Кондитерские изделия (вафли)	20	114.40

Всего: 1404.10



Для
Директор ГБОУ СОШ № 3
г. о. Октябрьск
Шагрова Л.Ю.

Меню на 04 октября 2022 г.

№7	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	180	158.69
	2) Какао с молоком	180	140.21
	3) Бутерброд с сыром	38/11	151.10
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	100	90.60
Обед	1) Салат из горошка зеленого консервированного	45	40.73
	2) Суп «Харчо» с мясом птицы	180	150.10
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	60/120	223.61
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной	42	132.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	130/25	271.92
	2) Кисломолочный напиток	141	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	34	86.86
	4) Кондитерские изделия (вафли)	18	184.43