



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

Меню на 06 октября 2022г

| №9 | Наименование блюда От 1.5 до 3х лет | Масса порции | Калорий ность |
|------------------------|--|-----------------|------------------|
| Завтрак | 1)Макаронные изделия отварные с маслом, зеленый горошек консервированный | 80/25 | 113.92 |
| | 2) Чай с молоком | 150 | 126.19 |
| | 3) Бутерброд с сыром | 30/7 | 109.89 |
| 2-й завтрак | Сок | 150 | 70.12 |
| Обед | 1) Салат из горошка зеленого консервированного | 27 | 26.64 |
| | 2)Суп с рыбными консервами | 150 | 126.61 |
| | 3)Овощное рагу, соус томатный | 120 | 182.66 |
| | 4) Компот из свежих плодов | 150 | 48.00 |
| | 5) Хлеб ржаной | 40 | 102.00 |
| Уплотненный полдник | 1) Омлет натуральный | 120 | 221.63 |
| | 2) Хлеб пшеничный | 30 | 67.26 |
| | 3) Кисломолочный напиток | 150 | 40.71 |
| | 4) Фрукты (яблоко) | 95 | 95.13 |

Всего: 1304.87



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

Меню на 06 октября 2022г.

| №9 | Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет | Масса порции | Калорий ность |
|--------------------------------|--|-------------------------|--------------------------|
| Завтрак | 1)Макаронные изделия отварные с маслом, зеленый горошек консервированный | 110/35 | 150.45 |
| | 2) Чай с молоком | 180 | 148.45 |
| | 3) Бутерброд с сыром | 39/10 | 151.10 |
| 2-й завтрак | Сок | 153 | 89.03 |
| Обед | 1) Салат из горошка зеленого консервированного | 45 | 40.73 |
| | 2)Суп с рыбными консервами | 180 | 167.20 |
| | 3)Овощное рагу, соус томатный | 150 | 232.47 |
| | 4) Компот из свежих плодов, | 180 | 57.60 |
| | 5) Хлеб ржаной | 50 | 132.00 |
| Уплотненный полдник | 1) Омлет натуральный | 130 | 221.63 |
| | 2) Хлеб пшеничный | 43 | 88.34 |
| | 3) Кисломолочный напиток | 153 | 40.71 |
| | 4) Фрукты (яблоко) | 100 | 184.43 |

Всего: 1615.57