



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

Меню на 11 октября 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	150	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	40	102.00
Уплотненны й полдник	1) Макароны отварные с сыром	150	275.30
	2) Кисломолочный напиток	140	67.26
	3) Хлеб пшеничный	30	65.15
	4) Ватрушка с повидлом	45	92.40

Всего: 1431.56



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

Меню на 11 октября 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	36/7	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	48	132.00
Уплотненны й полдник	1) Макароны отварные с сыром	170	333.84
	2) Кисломолочный напиток	145	88.34
	3) Хлеб пшеничный	35	86.86
	4) Ватрушка с повидлом	65	129.35

Всего: 1820