



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

Меню на 12 октября 2022г

№3	Наименование блюда От 3х до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Застрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	180	188.70
	2) Чай с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	38/16	115.85
2-й завтрак	Сок	161	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	45	42.16
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	179.73
	3) Плов из говядины	170	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.60
	5) Хлеб ржаной	49	132.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	130/25	268.18
	2) Кисломолочный напиток	147	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	38	86.86
	4) Кондитерские изделия (печенье)	26	95.44

Всего: 1716.85