



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

Меню на 30 сентября 2022 г.

№5	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	150	137.96
	2) Кофейный напиток	160	126.19
	3) Бутерброд с маслом	30/5	85.85
2-й завтрак	Сок	150	70.12
Обед	1) Салат из белокочанной капусты	27	30.73
	2) Борщ с капустой свежей и со сметаной	150	138.61
	3) Тефтели мясные, отварной рис, соус томатный	50/100/15	182.66
	4) Кисель	150	48.00
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненный полдник	1) Печень тушеная в сметане, каша гречневая рассыпчатая с маслом	50/100	153.45
	2) Хлеб пшеничный	30	65.15
	3) Кисломолочный напиток	130	67.26
	4) Сдоба обыкновенная	46	72.15

Всего:

1339.85



Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 3
г. Орёл, Октябрьск
Патрова Л.Ю.

Меню на 30 сентября 2022

№5	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	180	177.96
	2) Кофейный напиток	180	156.19
	3) Бутерброд с маслом	35/7	115.85
2-й завтрак	Сок	156	89.03
Обед	1) Салат из белокочанной капусты	45	40.73
	2) Борщ с капустой свежей и со сметаной	180	159.61
	3) Тефтели мясные, отварной рис, соус томатный	60/120/17	252.47
	4) Кисель	180	48.19
	5) Хлеб ржаной	42	132.00
Уплотненный полдник	1) Печень тушеная в сметане, каша гречневая рассыпчатая с маслом	60/120	153.45
	2) Хлеб пшеничный	33	86.86
	3) Кисломолочный напиток	131	88.34
	4) Сдоба обыкновенная	65	90.60

Всего:

1712.55