



Утверждаю  
И.о. директора ГБОУ СОШ № 3  
г. Октябрьск  
Лафинчук Е.А.

Меню на 15 ноября 2022 г.

№7	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	150	115.02
	2) Какао с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с сыром	30/9	109.89
2-й завтрак	Фрукты (апельсин)	250	72.15
Обед	1) Салат из соленых огурцов с луком	27	30.73
	2) Суп «Харчо» с мясом птицы		
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	150 50/100	131.05 186.66
	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	175	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	65.15
	4) Кондитерские изделия (вафли)	30	114.40

Всего: 1404.10

Утверждаю  
 И.о. директора ГБОУ СОШ № 3  
 г.о. Октябрьск  
 Наринчук Е.А.



Меню на 15 ноября 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	36/12	151.10
2-й завтрак	Фрукты (апельсин)	260	90.60
Обед	1) Салат из соленых огурцов с луком	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	50	132.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	130/22	271.92
	2) Кисломолочный напиток	185	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	37	86.86
	4) Кондитерские изделия (вафли)	39	184.43

Всего: 1804.15