



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

Меню на 17 ноября 2022г.

№9	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорийность
Завтрак	1) Макароны изделия отварные с маслом, кабачковая икра	70/40	113.92
	2) Чай с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с сыром	30/10	109.89
2-й завтрак	Сок	200	70.12
Обед	1) Салат из горошка зеленого консервированного	40	26.64
	2) Свекольник с мясом и со сметаной	150	126.61
	3) Голубцы ленивые	140	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 (апельсин)	240	95.13

Всего: 1304.87



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

Меню на 17 ноября 2022г

№9	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорийность
Завтрак	1)Макаронные изделия отварные с маслом, кабачковая икра	80/50	150.45
	2) Чай с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с сыром	35/12	151.10
2-й завтрак	Сок	200	89.03
Обед	1) Салат из горошка зеленого консервированного	50	40.73
	2)Свекольник с мясом и со сметаной	180	167.20
	3)Голубцы ленивые	150	232.47
	4) Компот из свежих плодов	180	57.60
	5) Хлеб ржаной	47	132.00
Уплотненный полдник	1) Омлет натуральный	130	221.63
	2) Хлеб пшеничный	36	88.34
	3) Кисломолочный напиток	167	40.71
	4) Фрукты (апельсин)	250	184.43

Всего: 1615.57