



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

Меню на 31 октября 2022 г.

№6	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Застрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	150	137.66
	2) Чай с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с повидлом	30/15	85.85
2-й застра	Сок	155	70.12
Обед	1) Салат из свеклы	27	30.73
	2) Суп с рыбными консервами	150	110.05
	3) Рагу овощное, соус томатный	120	181.66
	4) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненный полдник	1) Рыба тушеная с овощами	125	168.48
	2) Кисломолочный напиток	145	67.26
	3) Хлеб пшеничный	30	65.15
	4) Фрукты (апельсин)	95	72.15
	5) Кондитерские изделия (печенье)	10	95.44
		Всего:	1398.30



Утверждаю
И.о. директора ФБОУ СОШ № 3
О. Октябрьск
И.А. Пафинчук Е.А.

Меню на 31 октября 2022 г.

№6	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	180	173.94
	2) Чай с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	38/22	115.85
2-й завтрак	Сок	165	90.60
Обед	1) Салат из свеклы	45	40.73
	2) Суп с рыбными консервами	180	170.37
	3) Рагу овощное, соус томатный	150	
	4) Компот из сушеных фруктов	180	202.47
	5) Хлеб ржаной	48	85.56
			132.00
Уплотненный полдник	1) Рыба тушеная с овощами	145	256.57
	2) Кисломолочный напиток	154	88.34
	3) Хлеб пшеничный	41	86.86
	4) Фрукты (апельсин)	100	90.60
	5) Кондитерские изделия (печенье)	14	108.60

Всего: 1801.13