

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

Меню на 13 декабря 2022 г.



№7	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорийность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	160	115.02
	2) Какао с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с сыром	30/10	109.89
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	110	72.15
Обед	1) Салат из соленых огурцов	30	30.73
	2) Суп «Харчо» с мясом птицы	160	
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	70/110	131.05 186.66
	4) Компот из сушеных фруктов	160	
	5) Хлеб ржаной	50	65.56
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	120/15	180.80
	2) Кисломолочный напиток	160	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	40	65.15
	4) Кондитерские изделия (печенье)	30	114.40

Всего: 1404.10

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 3

г. о. Октябрьск

Шатрова Л.Ю.

Меню на 13 декабря 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	35/15	151.10
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	120	90.60
Обед	1) Салат из соленых огурцов	55	40.73
	2) Суп «Харчо» с мясом птицы	180	
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	80/130	150.10 223.61
	4) Компот из сушеных фруктов	180	
	5) Хлеб ржаной	55	85.56
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	130/17	271.92
	2) Кисломолочный напиток	194	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	46	86.86
	4) Кондитерские изделия (печенье)	36	184.43
Всего:			1804.15