



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

Меню на 23 ноября 2022 г.

№3	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	150	133.96 126.19
	2) Чай с молоком	160	85.85
	3) Бутерброд с повидлом	30/20	
2-й завтрак	Сок	180	70.12
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	35	25.30
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	122.31
	3) Плов из говядины	160	182.39
	4) Компот из свежих плодов	150	48.00
	5) Хлеб ржаной	49	102.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	120/15	196.89
	2) Кисломолочный напиток	170	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	40	65.15
	4) Кондитерские изделия (вафли)	33	95.44

Всего: 1320.86

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



Меню на 23 ноября 2022г.

№3	Наименование блюда От 3х до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	160	188.70
	2) Чай с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	41/26	115.85
2-й завтрак	Сок	196	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	50	42.16
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	179.73
	3) Плов из говядины	180	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.60
	5) Хлеб ржаной	55	132.00
Уплотнительный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	130/17	268.18
	2) Кисломолочный напиток	180	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	46	86.86
	4) Кондитерские изделия (вафли)	35	95.44

Всего: 1716.85