

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



Меню на 30 января 2023 г.

№6	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	150	137.66
	2) Чай с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с повидлом	33/16	85.85
2-й завтра	Сок	174	70.12
Обед	1) Салат из свеклы	30	30.73
	2) Суп с рыбными консервами	150	110.05
	3) Рагу овощное, котлеты «Сочные» (полуфабрикат)	170	181.66
	4) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненный полдник	1) Рыба, тушенная с овощами	130	168.48
	2) Кисломолочный напиток	153	67.26
	3) Хлеб пшеничный	30	65.15
	4) Фрукты	123	72.15
	5) Кондитерские изделия	29	95.44

Всего: 1398.30



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

Меню на 30 января 2023 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	41/21	115.85
2-й завтрак	Сок	178	90.60
Обед	1) Салат из свеклы	50	40.73
	2) Суп с рыбными консервами	180	170.37
	3) Рагу овощное, котлеты «Сочные» (полуфабрикат)	190	202.47
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной	51	132.00
Уплотненный полдник	1) Рыба, тушеная с овощами	150	256.57
	2) Кисломолочный напиток	157	88.34
	3) Хлеб пшеничный	39	86.86
	4) Фрукты	123	90.60
	5) Кондитерские изделия	29	108.60

**Всего: 1801.13**