

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

Меню на 14 марта 2023 г.

№7	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Застрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	150	115.02
	2) Какао с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с сыром	30/11	109.89
2-й завтрак	Фрукты (мандарин)	135	72.15
Обед	1) Салат из свежих огурцов	30	30.73
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	131.05
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	160	186.66
	4) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	150	180.80
	2) Кисломолочный напиток	150	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	65.15
	4) Кондитерские изделия (вафли)	38	114.40

Всего: 1404.10



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

Меню на 14 марта 2023 г.

№7	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорийность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	180	158.69
	2) Какао с молоком	180	140.21
	3) Бутерброд с сыром	37/13	151.10
2-й завтрак	Фрукты (мандарин)	136	90.60
Обед	1) Салат из соленых огурцов с луком	50	40.73
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	150.10
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	180	223.61
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной	47	132.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	170	271.92
	2) Кисломолочный напиток	155	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	37	86.86
	4) Кондитерские изделия (вафли)	39	184.43

Всего: 1804.15