

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



Меню на 21 марта 2023 г.

№2	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорийность
Завтрак	1) Омлет натуральный	130	122.92
	2) Кофейный напиток с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с маслом	30/4	109.89
2-й завтрак	Фрукты (мандарины)	157	72.15
Обед	1) Салат из репчатого лука	30	20.00
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150	109.30
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	160	203.44
	4) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	160	275.30
	2) Кисломолочный напиток	153	67.26
	3) Хлеб пшеничный	30	65.15
	4) Ватрушка с повидлом	50	92.40

Всего: 1431.56



Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 3  
г. е. Октябрьск  
Шарова Л.Ю.

Меню на 21 марта 2023 г.

№2	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	140	153.45
	2) Кофейный напиток с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с маслом	35/5	151.10
2-й завтрак	Фрукты (мандарины)	158	90.60
Обед	1) Салат из репчатого лука	50	33.33
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180	150.10
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	180	237.01
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной	45	132.00
Уплотненны й полдник	1) Макароны отварные с сыром	180	333.84
	2) Кисломолочный напиток	159	88.34
	3) Хлеб пшеничный	32	86.86
	4) Ватрушка с повидлом	70	129.35

Всего: 1820