

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

Меню на 01 октября 2024 г.

№7	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	150	125.02
	2) Какао с молоком	180	126.19
	3) Бутерброд с сыром	30/10	109.89
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	108	72.15
Обед	1) Салат из соленых огурцов с луком	30	28.29
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	50/9/91	131.05
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе	60/10	138.46
	4) Картофельное пюре	110	182.10
	5) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	6) Хлеб ржаной	40	69.33
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога	130	301.60
	2) Соус молочный (сладкий)	20	20.30
	3) Йогурт	150	67.26
	4) Хлеб пшеничный (батон)	30	70.50

Всего:

1525.64

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

Меню на 01 октября 2024 г.



№7	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	140.0
	2) Какао с молоком	200	140.21
	3) Бутерброд с сыром	30/12	151.10
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	114	90.6
Обед	1) Салат из соленых огурцов с луком	50	47.15
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	55/134/11	150.10
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе		
	4) Картофельное пюре	65/13	161.54
	5) Компот из сушеных фруктов	130	252.47
	6) Хлеб ржаной	180 48	86.67 86.67
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога	140	324.80
	2) Соус молочный (сладкий)	30	30.45
	3) Йогурт	179	88.34
	4) Хлеб пшеничный (батон)	36	94.0

Всего: 1874.0