

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

Меню на 03 декабря 2024 г.

№2	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	130	122.92
	2) Кофейный напиток с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	109.89
2-й завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	120	72.15
Обед	1) Салат из горошка зелёного (консервированного)	30	35.64
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	46/104	131.05
	3) Тефтели рыбные тушеные	60	121.13
	4) Соус томатный с овощами	20	14.90
	5) Картофельное пюре	110	182.10
	6) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	7) Хлеб ржаной	45	69.33
Уплотненны й полдник	1) Макароны отварные с сыром	130/30	232.53
	2) Напиток кисломолочный (кефир)	150	67.26
	3) Хлеб пшеничный	45	71.0

Всего: 1514.05



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

Меню на 03 декабря 2024 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 и сыром	41/5/15	151.1
2-й завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	130	90.6
Обед	1) Салат из горошка зелёного (консервированного)	50	59.4
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	46/154	150.10
	3) Тефтели рыбные тушеные	70	148.88
	4) Соус томатный с овощами	20	14.90
	5) Картофельное пюре	130	252.40
	6) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	7) Хлеб ржаной	50	86.67
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	170/30	290.66
	2) Напиток кисломолочный (кефир)	182	88.34
	3) Хлеб пшеничный	55	95.0

Всего: 1944.86