

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

Меню на 05 ноября 2024 г.

№2	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная на сгущенном молоке	150	122.92
	2) Чай на сгущенном молоке	150	126.19
	3) Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	109.89
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	169	72.15
Обед	1) Салат из горошка зеленого (консервированного)	44	35.64
	2) Суп с рыбными консервами	32/118	131.05
	3) Тефтели рыбные тушеные	50	
	4) Соус томатный с овощами	20	121.13
	5) Картофельное пюре	110	14.90
	6) Компот из сушеных фруктов	150	182.10
	7) Хлеб ржаной	30	65.56 69.33
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	125/25	232.53
	2) Напиток кисломолочный (ряженка)	156	67.26
	3) Хлеб пшеничный	29	71.0
	4) Ватрушка с творогом	45	92.4

Всего: 1514.05

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

Меню на 05 ноября 2024 г.

№2	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная на сгущенном молоке	200	153.45
	2) Чай на сгущенном молоке	180	148.45
	3) Бутерброд с маслом и сыром	51/5/16	151.1
2-й завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	172	90.6
Обед	1) Салат из горошка зелёного (консервированного)	75	59.4
	2) Суп с рыбными консервами	38/162	150.10
	3) Тефтели рыбные тушеные	52	
	4) Соус томатный с овощами	20	148.88
	5) Картофельное пюре	130	14.90
	6) Компот из сушеных фруктов	180	252.40
	7) Хлеб ржаной	33	85.56
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	173/27	290.66
	2) Напиток кисломолочный (йогурт)	169	88.34
	3) Хлеб пшеничный	30	95.0
	4) Ватрушка с творогом	65	129.35

Всего: 1944.86