



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

Меню на 06 августа 2024 г.

№7	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	150	115.02
	2) Какао с молоком	180	126.19
	3) Бутерброд с сыром	40/10	109.89
2-й завтрак	Фрукт (яблоко)	140	72.15
Обед	1) Салат из свежих помидоров и огурцов	75	30.73
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	45/10/95	131.05
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	60/10/110	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)	140/20	180.80
	2) Кисломолочный напиток	160	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	65.15
	4) Кондитерские изделия (печенье)	25	114.40

Всего: 1404.10



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

Меню на 06 августа 2024 г.

№7	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	158.69
	2) Какао с молоком	200	140.21
	3) Бутерброд с сыром	40/18	151.10
2-й завтрак	Фрукт (яблоко)	145	90.60
Обед	1) Салат из свежих помидоров и огурцов	80	40.73
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	52/12/136	150.10
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	70/14/120	223.61
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной .	46	132.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	145/30	271.92
	2) Кисломолочный напиток	176	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	38	86.86
	4) Кондитерские изделия (печенье)	25	114.40

Всего: 1804.15