

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

Меню на 06 ноября 2024 г.

№3	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорийность
Застрапак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	150	133.96
	2) Чай с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с повидлом	30/15	156.0
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	70.12
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	30	29.01
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	22/127	81.0 28.8
	3) Плов из говядины	23/137	182.39
	4) Компот из свежих плодов	150	48.0
	5) Хлеб ржаной	35	69.33
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	130/20	301.6 20.3
	2) Кефир	130	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	71.0
	4) Кондитерские изделия (вафля)	21	100.0
	5) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	169	72.15

Всего: 1628.16



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

Меню на 06 ноября 2024 г.

№3	Наименование блюда От 3х до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	200	188.7
	2) Чай с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	33/23	156.0
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	184	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	50	48.35
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	23/176	108.0 28.8
	3) Плов из говядины	27/173	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.6
	5) Хлеб ржаной	38	86.67
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	132/30	324.8 30.45
	2) Кефир	134	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	31	95.0
	4) Кондитерские изделия (вафля)	21	100.0
	5) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	174	90.6

Всего: 2007.40