

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

Меню на 10 декабря 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	35/10	109.89
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие (груша)	150	72.15
Обед	1) Салат из соленых огурцов с луком	30	28.29
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	34/107/9	131.05
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе	60/10	
	4) Картофельное пюре	110	138.46
	5) Компот из сушеных фруктов	150	182.10
	6) Хлеб ржаной	40	65.56
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога	130	301.60
	2) Соус молочный (сладкий)	20	20.30
	3) Йогурт	125	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 10 декабря 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	38/15	151.10
2-й завтрак	Плоды и ягоды свежие (груша)	161	90.6
Обед	1) Салат из соленых огурцов с луком	35	47.15
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	34/155/11	150.10
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе	70/13	
	4) Картофельное пюре	130	161.54
	5) Компот из сушеных фруктов	180	252.47
	6) Хлеб ржаной	43	86.67
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога	140	324.80
	2) Соус молочный (сладкий)	30	30.45
	3) Йогурт	127	88.34
	4) Хлеб пшеничный (батон)	37	94.0

Всего: 1874.0