



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

Меню на 11 сентября 2024 г.

№3	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	150	133.96
	2) Чай с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с повидлом	35/15	156.0
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	70.12
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	30	29.01
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	24/126	81.0 28.8
	3) Плов из говядины	30/120	182.39
	4) Компот из свежих плодов	150	48.0
	5) Хлеб ржаной	45	69.33
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	120 20	301.6 20.3
	2) Кефир	150	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	71.0
	4) Кондитерские изделия (печенье)	21	71.05
	5) Плоды и ягоды свежие (киви)	110	72.15

Всего: 1628.16



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

Меню на 11 сентября 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	39/18	156.0
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	194	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	50	48.35
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	24/176	108.0 28.8
	3) Плов из говядины	35/145	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.6
	5) Хлеб ржаной	50	86.67
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	130 30	324.8 30.45
	2) Кефир	167	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	36	95.0
	4) Кондитерские изделия (печенье)	21	142.10
	5) Плоды и ягоды свежие (киви)	124	90.6

Всего: 2007.40