



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

Меню на 11 октября 2024 г.

№5	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	150	220.0
	2) Кофейный напиток с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	109.89
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	160	70.12
Обед	1) Салат из белокочанной капусты	30	35.64
	2) Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	20/120/10	92.6
	3) Тефтели Нежные (полуфабрикат)		
	4) Каша гречневая с маслом	58	170.0
	5) Соус томатный	110	182.66
	6) Кисель из кураги	20	14.9
	7) Хлеб ржаной	180	48.0
Уплотненный полдник		55	69.33
	1) Печень тушеная в сметане	30	110.57
	2) Макароны изделия отварные	150	168.0
	3) Хлеб пшеничный	45	71.0
	4) Йогурт	160	67.26
	5) Сдоба обыкновенная	50	141.0
6) Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	120	72.15	

Всего:

1795.53