

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

Меню на 13 августа 2024г.

№2	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	120	122.92
	2) Кофейный напиток с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	109.89
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	75	72.15
Обед	1) Салат из горошка зелёного (консервированного)	30	35.64
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	45/105	131.05
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	60/20/100	121.13 14.90 182.10
	4) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	5) Хлеб ржаной	45	69.33
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	140/20	232.53
	2) Йогурт	160	67.26
	3) Хлеб пшеничный	30	71.0
	4) Ватрушка с творогом	50	92.4

Всего: 1514.05

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



Меню на 13 августа 2024 г.

№2	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	130	153.45
	2) Кофейный напиток с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с маслом и сыром	39/5/19	151.1
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	82	90.6
Обед	1) Салат из горошка зелёного (консервированного)	50	59.4
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	50/150	150.10
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	65/20/130	148.88 14.90 252.40
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной	53	86.67
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	160/28	290.66
	2) Йогурт	174	88.34
	3) Хлеб пшеничный	36	95.0
	4) Ватрушка с творогом	70	129.35

Всего: 1944.86