

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

Меню на 13 декабря 2024 г.

№10	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	35/8	85.85
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	200	72.15
Обед	1) Салат из моркови	30	20.19
	2) Суп картофельный с бобовыми	24/126	375.96
	3) Гуляш из отварного мяса	40	94.5
	4) Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	182.66
	5) Компот из свежих плодов	150	48.0
	6) Хлеб ржаной	50	69.33
Уплотненный полдник	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	268.8 20.3
	2) Напиток кисломолочный (кефир)	150	67.26
	3) Кондитерские изделия (печенье)	19	131.87
	4) Хлеб пшеничный (батон)	45	71.0

Всего: 1869.53

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

Меню на 13 декабря 2024 г.

№10	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	200	222.02
	2) Кофейный напиток с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с маслом	35/10	115.03
2-й завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	214	90.6
Обед	1) Салат из моркови	50	33.65
	2) Суп картофельный с бобовыми	24/176	404.38
	3) Гуляш из отварного мяса	43	110.25
	4) Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	210.07
	5) Компот из свежих плодов	180	57.6
	6) Хлеб ржаной	52	86.67
Уплотненный полдник	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	313.6 30.45
	2) Напиток кисломолочный (кефир)	168	88.34
	3) Кондитерские изделия (печенье)	19	144.77
	4) Хлеб пшеничный (батон)	48	95.0

Всего:

2177.03