



Меню на 14 августа 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	30/15	156.0
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	70.12
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	30	29.01
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	28/122	81.0 28.8
	3) Плов из говядины	40/120	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 (вафля)	18	100.0
	5) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	90	72.15

Всего: 1628.16



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

Меню на 14 августа 2024 г.

№3	Наименование блюда От 3х до 7ми лет	* Масса порции	Калорий ность
Застрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	200	188.7
	2) Чай с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	39/17	156.0
2-й заст	Соки овощные, фруктовые и ягодные	197	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	55	48.35
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	28/172	108.0 28.8
	3) Плов из говядины	45/155	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	166	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	36	95.0
	4) Кондитерские изделия (вафля)	19	100.0
	5) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	90	90.6

Всего: 2007.40