

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

Меню на 14 октября 2024 г.

№6	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшенная молочная жидкая	150	150.96
	2) Чай с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с повидлом	30/15	85.85
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	70.12
Обед	1) Салат из свеклы	30	30.73
	2) Суп с рыбными консервами	31/119	102.47
	3) Рагу овощное (3 вариант)	130	111.67
	4) Котлеты «Сочные» (полуфабрикат промышленного производства)	58	154.62
	5) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	6) Хлеб ржаной	45	69.33
Уплотненный полдник	1) Рыба, тушеная с овощами	130	168.48
	2) Йогурт	150	67.26
	3) Хлеб пшеничный	35	71.00
	4) Плоды и ягоды свежие (груша)	125	72.15
	5) Кондитерские изделия (печенье)	13	100.0

Всего: 1427.44



Меню на 14 октября 2024 г.

№6	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	200	250.94
	2) Чай с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	37/20	115.85
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	166	89.03
Обед	1) Салат из свеклы	50	49.51
	2) Суп с рыбными консервами	40/160	167.30
	3) Рагу овощное (3 вариант)	180	154.62
	4) Котлеты «Сочные» (полуфабрикат промышленного производства)	58	181.66
	5) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	6) Хлеб ржаной	47	86.67
Уплотненный полдник	1) Рыба, тушеная с овощами	140	256.57
	2) Йогурт	166	88.34
	3) Хлеб пшеничный	42	95.0
	4) Плоды и ягоды свежие (груша)	133	90.6
	5) Кондитерские изделия (печенье)	14	100.00

Всего: 2102.20