

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

Меню на 16 июля 2024 г.

№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	160	126.19
	3) Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	109.89
2-й завтрак	Фрукт (яблоко)	100	72.15
Обед	1) Салат из горошка зелёного (консервированного)	40	20.00
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	50/110	109.30
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	70/20/100	203.44
	4) Компот из сушеных фруктов	160	65.56
	5) Хлеб ржаной	45	102.00
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	120/20	275.30
	2) Кисломолочный напиток	170	67.26
	3) Хлеб пшеничный	40	65.15
	4) Ватрушка с творогом	50	92.40

Всего: 1431.56

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



Меню на 16 июля 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	40/7/7	151.10
2-й завтрак	Фрукт (яблоко)	100	90.60
Обед	1) Салат из горошка зелёного (консервированного)	60	33.33
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	60/120	150.10
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	90/20/120	237.01
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной	56	132.00
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	130/25	333.84
	2) Кисломолочный напиток	196	88.34
	3) Хлеб пшеничный	46	86.86
	4) Ватрушка с творогом	70	129.35

Всего: 1820