



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

Меню на 16 сентября 2024 г.

№6	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная 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 годные	150	70.12
Обед	1) Салат из свеклы	30	39.73
	2) Суп с рыбными консервами	24/126	102.47
	3) Рагу овощное (3 вариант)	100	111.67
	4) Котлеты «Сочные» (полуфабрикат промышленного производства)	58	154.62
	5) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	6) Хлеб ржаной	40	69.33
Уплотненный полдник	1) Рыба, тушенная с овощами	130	168.48
	2) Кефир	150	67.26
	3) Хлеб пшеничный	40	71.00
	4) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	80	72.15
	5) Кондитерские изделия (вафля)	18	100.0

Всего: 1427.44



Меню на 16 сентября 2024

№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	45/20	115.85
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и годные	196	89.03
Обед	1) Салат из свеклы	35	49.51
	2) Суп с рыбными консервами	40/160	167.30
	3) Рагу овощное (3 вариант)	120	154.62
	4) Котлеты «Сочные» (полуфабрикат промышленного производства)	58	181.66
	5) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	6) Хлеб ржаной	51	86.67
Уплотненный полдник	1) Рыба, тушенная с овощами	140	256.57
	2) Кефир	167	88.34
	3) Хлеб пшеничный	46	95.0
	4) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	93	90.6
	5) Кондитерские изделия (вафля)	18	100.00

Всего: 2102.20