



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

Меню на 16 октября 2024 г.

№8	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Вермишель в молоке	150	138.56
	2) Кофейный напиток с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с маслом	30/8	83.39
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	70.12
Обед	1) Салат из белокочанной капусты	30	30.73
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	28/122	126.61
	3) Печень тушеная в сметане	20/9	
	4) Рис отварной	110	182.66
	5) Компот из свежих плодов	150	
	6) Хлеб ржаной	45	48.00
Уплотнительный полдник	1) Винегрет овощной	100	157.60
	2) Яйцо вареное	40	37.45
	3) Хлеб пшеничный	40	65.15
	4) Кисломолочный напиток (снежок)	200	67.26
	5) Пюды и ягоды свежие (яблоко)	180	72.15

Всего: 1270.14



тверждаю
Директор ЦФОУ СОШ № 3
Г. Октябрьск
Шатрова Л.Ю.

Меню на 16 октября 2024 г.

№8	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Вермишель в молоке	200	193.94
	2) Кофейный напиток с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с маслом	38/10	107.61
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	187	89.03
Обед	1) Салат из белокочанной капусты	50	40.73
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	28/172	159.61
	3) Печень тушеная в сметане	27/46	252.07
	4) Рис отварной	130	57.60
	5) Компот из свежих плодов	180	132.00
	6) Хлеб ржаной	55	
Уплотненный полдник	1) Винегрет овощной	120	166.19
	2) Яйцо вареное	40	37.45
	3) Хлеб пшеничный	47	86.86
	4) Кисломолочный напиток (снежок)	200	88.34
	5) Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	189	72.15

Всего: 1683.44