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

Меню на 18 октября 2024 г.

№10	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом 2) Кофейный напиток с молоком 3) Бутерброд с маслом	150 150 30/8	220.0 126.19 85.85
2-й завтрак	Плоды и ягоды свежие (груша)	150	72.15
Обед	1) Салат из моркови 2) Суп картофельный с бобовыми 3) Гуляш из отварного мяса 4) Каша гречневая рассыпчатая с маслом 5) Компот из свежих плодов 6) Хлеб ржаной	34 17/133 35 110 150 40	20.19 375.96 94.5 182.66 48.0 69.33
Уплотненный полдник	1)Пудинг из творога с рисом 2)Соус молочный (сладкий) 3) Напиток кисломолочный (ряженка) 4) Сдоба обыкновенная 5) Хлеб пшеничный (батон)	120 20 160 50 30	268.8 20.3 67.26 131.87 71.0
		Всего:	**1869.53**

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

Меню на 18 октября 2024 г.

№10	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом 2) Кофейный напиток с молоком 3) Бутерброд с маслом	200 180 35/10	222.02 148.45 115.03
2-й завтрак	Плоды и ягоды свежие (груша)	168	90.6
Обед	1) Салат из моркови 2) Суп картофельный с бобовыми 3) Гуляш из отварного мяса 4) Каша гречневая рассыпчатая с маслом 5) Компот из свежих плодов 6) Хлеб ржаной	53 17/183 45 130 180 45	33.65 404.38 110.25 210.07 57.6 86.67
Уплотненный полдник	1)Пудинг из творога с рисом 2)Соус молочный (сладкий) 3)Напиток кисломолочный (ряженка) 4) Сдоба обыкновенная 5) Хлеб пшеничный (батон)	145 36 181 70 38	313.6 30.45 88.34 144.77 95.0
		Всего:	**2177.03**