

Утверждаю  
 Директора ГБОУ СОШ № 3  
 Д.О. Октябрьск  
 Шатрова Л.Ю..

Меню на 18 декабря 2024 г.

№3	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса* порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	150	133.96
	2) Чай с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с повидлом	35/15	156.0
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	70.12
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	30	29.01
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	29/121	81.0 28.8
	3) Рис отварной, соус томатный	110/20	153.78
	4) Котлета «Сочная» (п/ф)	58	154.62
	4) Компот из свежих плодов	150	48.0
	5) Хлеб ржаной	45	69.33
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	130/20	301.6 20.3
	2) Снежок	130	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	71.0
	4) Кондитерские изделия (вафля)	20	100.0
	5) Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	85	72.15

**Всего: 1628.16**

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



Меню на 18 декабря 2024 г.

№3	Наименование блюда От 3х до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	200	188.7
	2) Чай с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	36/22	156.0
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	184	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	50	48.35
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	30/170	108.0 28.8
	3) Рис отварной, соус томатный	130/20	181.74
	4) Котлета «Сочная» (п/ф)	58	181.66
	4) Компот из свежих плодов	180	57,6
	5) Хлеб ржаной	48	86.67
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	140/30	324.8 30.45
	2) Снежок	138	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	34	95.0
	4) Кондитерские изделия (вафля)	21	100.0
	5) Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	87	90.6

Всего: 2007.40