

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

Меню на 19 ноября 2024 г.

№2	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	130	122.92
	2) Кофейный напиток с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	109.89
2-й завтрак	Плоды и ягоды свежие (груша)	115	72.15
Обед	1) Салат из горошка зелёного (консервированного)	30	35.64
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	32/118	131.05
	3) Тефтели рыбные тушеные	60	121.13
	4) Соус томатный с овощами	20	14.90
	5) Картофельное пюре	105	182.10
	6) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	7) Хлеб ржаной	35	69.33
Уплотненны й полдник	1) Макароны отварные с сыром	135/15	232.53
	2) Напиток кисломолочный (снежок)	130	67.26
	3) Хлеб пшеничный	30	71.0
	4) Ватрушка с творогом	50	92.4

Всего: 1514.05

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

Меню на 19 ноября 2024 г.

№2	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	140	153.45
	2) Кофейный напиток с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с маслом и сыром	34/5/16	151.1
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие (груша)	124	90.6
Обед	1) Салат из горошка зелёного (консервированного)	50	59.4
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	32/168	150.10
	3) Тефтели рыбные тушеные	70	148.88
	4) Соус томатный с овощами	20	14.90
	5) Картофельное пюре	130	252.40
	6) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	7) Хлеб ржаной	43	86.67
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	181/19	290.66
	2) Напиток кисломолочный (снежок)	150	88.34
	3) Хлеб пшеничный	33	95.0
	4) Ватрушка с творогом	66	129.35

Всего: 1944.86