

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

Меню на 20 сентября 2024 г

№10	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	150	220.0
	2) Кофейный напиток с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с маслом	30/8	85.85
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	72.15
Обед	1) Нарезка из свежих огурцов	30	20.19
	2) Суп картофельный с бобовыми	15/135	375.96
	3) Гуляш из отварного мяса	40	94.5
	4) Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	182.66
	5) Компот из свежих плодов	150	48.0
	6) Хлеб ржаной	45	69.33
Уплотненный полдник	1) Пудинг из творога с рисом,	120	268.8
	2) Соус молочный (сладкий)	20	20.3
	3) Кефир	150	67.26
	4) Сдоба обыкновенная	50	131.87
	5) Хлеб пшеничный (батон)	30	71.0

Всего: 1869.53



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

Меню на 20 сентября 2024 г.

№10	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	200	222.02
	2) Кофейный напиток с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с маслом	35/10	115.03
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	101	90.6
Обед	1) Нарезка из свежих овощей	30	22.65
	2) Суп картофельный с бобовыми	157.25	114.28
	3) Гуляш из отварного мяса	30	110.25
	4) Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	210.07
	5) Компот из свежих плодов	180	97.5
	6) Хлеб ржаной	36.6	18.57
Уплотненный полдник	1) Пудинг из творога с рисом,	130	313.6
	2) Соус молочный (сладкий)	30	30.45
	3) Кефир	170	88.34
	4) Сдоба обыкновенная	70	144.77
	5) Хлеб пшеничный (батон)	37	95.0

Всего: 2177.03