

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



Меню на 22 октября 2024 г.

№2	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	120	122.92
	2) Кофейный напиток с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	109.89
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	170	72.15
Обед	1) Салат из горошка зеленого (консервированного)	30	35.64
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	39/111	131.05
	3) Тефтели рыбные тушеные	55	121.13
	4) Соус томатный с овощами	20	14.90
	5) Картофельное пюре	110	182.10
	6) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	7) Хлеб ржаной	50	69.33
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	145/15	232.53
	2) Напиток кисломолочный (кефир)	150	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  
 Шатрова Л.Ю.

Меню на 22 октября 2024 г.

№2	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорийность
Завтрак	1) Омлет натуральный	124*	153.45
	2) Кофейный напиток с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с маслом и сыром	41/5/11	151.1
2-й завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	176	90.6
Обед	1) Салат из горошка зелёного (консервированного)	48	59.4
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	41/159	150.10
	3) Тефтели рыбные тушеные	60	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	52	86.67
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	179/21	290.66
	2) Напиток кисломолочный (кефир)	160	88.34
	3) Хлеб пшеничный	45	95.0
	4) Ватрушка с творогом	79	129.35

**Всего: 1944.86**