



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

Меню на 23 октября 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	30/15	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	28/122	81.0 28.8
	3) Плов из говядины	33/127	182.39
	4) Компот из свежих плодов	150	48.0
	5) Хлеб ржаной	55	69.33
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	130/20	301.6 20.3
	2) Ряженка	170	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	35	71.0
	4) Кондитерские изделия (печенье)	15	100.0
	5) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	165	72.15

Всего: 1628.16



Утверждаю
директор ГБОУ СОШ № 3
г. Октябрьск
Шатрова Л.Ю.

Меню на 23 октября 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	38/17	156.0
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	176	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	50	48.35
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	28/172	108.0 28.8
	3) Плов из говядины	36/164	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.6
	5) Хлеб ржаной	56	86.67
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	146/30	324.8 30.45
	2) Ряженка	190	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	41	95.0
	4) Кондитерские изделия (печенье)	16	100.0
	5) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	174	90.6

Всего: 2007.40