



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

Меню на 24 сентября 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	Фрукты и ягоды свежие (груша)	215	72.15
Обед	1) Салат из горошка зелёного (консервированного)	44	35.64
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	42/108	131.05
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	60/20/110	121.13 14.90 182.10
	4) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	5) Хлеб ржаной	45	69.33
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	125/25	232.53
	2) Йогурт	150	67.26
	3) Хлеб пшеничный	40	71.0
	4) Ватрушка с творогом	50	92.4

Всего: 1514.05



Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 3
г. Орловск
Шатрова Л.Ю.

Меню на 24 сентября 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	43/5/15	151.1
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие (груша)	218	90.6
Обед	1) Салат из горошка зелёного (консервированного)	69	59.4
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	45/155	150.10
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	65/20/130	148.88 14.90 252.40
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной	48	86.67
Углощени й полдник	1) Макароны отварные с сыром	174/26	290.66
	2) Йогурт	155	88.34
	3) Хлеб пшеничный	47	95.0
	4) Ватрушка с творогом	70	129.35

Всего: 1944.86