



УТВЕРЖДА
 И.о. директора МБОУ «Основная школа № 3»
 Самохина А.И.
 29.12.2023

МЕНЮ
на 09.01.2024 года

(соответствует 5-му дню 1-й недели утвержденного примерного меню для воспитанников образовательных учреждений Петропавловск-Камчатского городского округа (дошкольная ступень))
 (возрастная группа: 3-7 лет; сезон ограниченный: с 01 сентября по 01 марта)

ЗАВТРАК

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|------------------|--------------------------------|
| Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 200 | 275,80 |
| Сыр полутвердый | 15 | 60,00 |
| Масло коровье сладкосливочное несоленое порц. | 10 | 70,90 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 48,64 |
| Какао с молоком | 180 | 109,60 |
| Яблоко | 110 | 56,40 |

2-ой ЗАВТРАК

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|------------------|--------------------------------|
| Сок фруктовый | 110 | 43,00 |

ОБЕД

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|------------------|--------------------------------|
| Салат из свеклы и горошка зеленого с растительным маслом | 60 | 74,40 |
| Рассольник ленинградский | 200 | 150,00 |
| Говядина, тушенная с черносливом | 90 | 128,00 |
| Пюре картофельное | 110 | 116,00 |
| Компот из сушеных фруктов (изюм) | 180 | 101,76 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 47 | 119,26 |

ПОЛДНИК

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|------------------|--------------------------------|
| Пирожок печеный с яблоком | 70 | 185,20 |
| Ряженка | 200 | 119,20 |

УЖИН

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|------------------|--------------------------------|
| Салат зеленый с огурцом и растительным маслом | 60 | 48,95 |
| Филе минтая запеченное | 70 | 129,31 |
| Рагу овощное | 120 | 148,80 |
| Чай с лимоном | 180/10/7 | 40,10 |
| Хлеб пшеничный | 34 | 48,64 |