

Директор МБОУ «Основная школа № 3
Джусупко О.



МЕНЮ
на 03.10.2024 года

(соответствует 4-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)
Запеканка из творога	100	250,60
Соус смородиновый	25	76,87
Хлеб пшеничный	30	48,64
Кофейный напиток с молоком	180	107,50
Груша	120	56,40

2-ой ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Сок фруктовый	100	56,00

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	48,75
Суп рыбный (с пшеном)	200	140,93
Бефстроганов из отварного мяса	110	123,60
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	115	231,98
Напиток лимонный	180	103,60
Хлеб ржано-пшеничный	57	119,26

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Печенье	45	195,10
Кефир с лактулозой	200	117,80

УЖИН

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	45,97
Плов с птицей	180	318,00
Чай зеленый с молоком с сахаром	180	64,20
Хлеб пшеничный	43	48,64
Зефир	20	65,00

Директор МБОУ «Основная школа № 32»

УТВЕРЖДАЮ

Дыбенко О.В.

02.10.2024 г.



МЕНЮ
для ребенка с аллергией
на 03.10.2024 года

(соответствует 4-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)
Омлет натуральный	100	181,42
Хлеб пшеничный	30	48,64
Кофейный напиток с молоком	180	107,50
Груша	120	56,40

2-ой ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Сок фруктовый	100	56,00

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	48,75
Суп рыбный (с пшеном)	200	140,93
Бефстроганов из отварного мяса	110	123,60
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	115	231,98
Напиток лимонный	180	103,60
Хлеб ржано-пшеничный	57	119,26

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Печенье	45	195,10
Молоко	200	117,80

УЖИН

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	45,97
Плов с птицей	180	318,00
Чай зеленый с сахаром	180	64,20
Хлеб пшеничный	43	48,64
Зефир	20	65,00