Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ пос. Коммунарский
_____О.В. Шалимова



Шалимова Ольга Вячеславовна
ГБОУ СОШ пос. Коммунарский
<kommun_sch@samara.edu.ru>
2026-11-12 16:31:05

Меню на « 12 » __11_ 2026г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)		Калорийность порции (ккал)	
		1,6 – 3 года	3-7 лет	1,6 – 3 года	3-7 лет
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	200	149,1	201,5
	Какао с молоком	150	180	89,1	107
	Бутерброд с сыром	60	60	180	180
2 завтрак	Яблоко	100	100	52	52
	Сок фруктовый	150	30	63,3	76
Обед	Салат из свежих огурцов	30	60	20,19	40,38
	Суп крестьянский на основе бульона с протертым мясом	150	200	90,3	111,4
	Картофельное пюре	110	150	100,65	118
	Соус сметанный	30	30	34	34
	Котлеты из рыбы (с молоком)	60	80	74	97
	Кисель из кураги	180	180	105,56	105,56
	Хлеб ржаной	40	50	52	87
	Хлеб пшеничный	40	40	71	94,22
Усиленный полдник	Запеканка из творога	150	150	397	397
	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	60	28,5	57
	Ряженка	150	180	76,6	92