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



Шалимова Ольга Вячеславовна
ГБОУ СОШ пос. Коммунарский
<kommun_sch@samara.edu.ru>
2026-11-13 16:31:05

Меню на « 13 » __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 жидкая пшенная с сахаром и маслом	150	200	133	168
	Кофейный напиток с молоком	150	180	71,3	91
	Бутерброд с сыром	60	60	180	180
2 завтрак	Груша	100	100	52	45
	Печенье	17	30	63,3	46
Обед	Салат из свеклы с черносливом	30	60	30,15	61,1
	Суп картофельный с вермишелью на основе бульона с протертым мясом	150	200	91	121
	Плов из курицы	160	210	219,15	301
	Компот из с/фруктов	150	180	81,75	101,7
	Хлеб ржаной	40	50	52	87
	Хлеб пшеничный	40	40	71	94,22
Усиленный полдник	Суп молочный рисовый	200	200	132,4	132,4
	Кефир	150	180	75	90
	Оладьи с маслом	65	125	227	338