



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

Меню на 01 октября 2025 г.

№8	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калори й ность
Завтрак	1) Вермишель в молоке	150	150.20
	2) Кофейный напиток с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с маслом	30/5	85.85
2-й завтрак	1)Кисломолочный напиток(ряженка)	150	67,26
Обед	1) Салат из горошка зеленого(консервированного)	30	35.64
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	81,0
	3) Печень тушеная в сметане	30/13	110.57
	4) Рис отварной	110	153.78
	5) Компот из свежих плодов	150	65.56
	6) Хлеб ржаной	35	69.33
Уплотненный полдник	1) Винегрет овощной	80	147.60
	2) Хлеб пшеничный	30	71.00
	3) Чай с сахаром	150	24,64
	4) Яйцо вареное	40	30,34
	5)Плоды и ягоды свежие(яблоко)	78	72,15

Всего: 1291,11

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

Меню на 01 октября 2025 г.

№8	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Застрак	1) Вермишель в молоке	200	270.20
	2) Кофейный напиток с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с маслом	32/8	115.03
2-й завтрак	1) Кисломолочный напиток(ряженка)	153	88,34
Обед	1) Салат из горошка зеленого(консервированного)	50	59.40
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	108,0
	3) Печень тушеная в сметане	40/14	120.32
	4) Рис отварной	130	181.74
	5) Компот из свежих плодов	180	85.56
	6) Хлеб ржаной	40	86.67
Уплотненны й полдник	1) Винегрет овощной	110	156.19
	2) Хлеб пшеничный	34	95.00
	3) Чай с сахаром	180	24,64
	4) Яйцо вареное	40	30,34
	5) Плоды и ягоды свежие(яблоко)	79	90,60

Всего: 1660,48