

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

Меню на 03 октября 2025 г.

№10	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	150	220.0
	2) Кофейный напиток с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с маслом	35/5	85.85
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие(яблоко)	119	70.12
Обед	1) Салат из моркови	30	15.69
	2) Суп картофельный с бобовыми	150	85.35
	3) Гуляш из отварного мяса	40	94.5
	4) Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	182.10
	5) Компот из свежих плодов	150	65.56
	6) Хлеб ржаной	35	69.33
Уплотненный полдник	1) Пудинг из творога с рисом	110	268.8
	2) Соус молочный (сладкий)	20	20.3
	3) Напиток кисломолочный(кефир)	150	67.26

Всего: 1371,05

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

Меню на 03 октября 2025 г.

№10	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	200	222.02
	2) Кофейный напиток с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с маслом	39/8	115.03
2-й завтрак	Плоды и ягоды свежие(яблоко)	119	89.03
Обед	1) Салат из моркови	50	26.15
	2) Суп картофельный с бобовыми	200	113.8
	3) Гуляш из отварного мяса	50	110.25
	4) Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	210.07
	5) Компот из свежих плодов	180	85.56
	6) Хлеб ржаной	42	86.67
Уплотненный полдник	1)Пудинг из творога с рисом	120	313.6
	2)Соус молочный (сладкий)	30	30.45
	3)Напиток кисломолочный(кефир)	164	88.34
Всего:			1639.42