

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

Меню на 10 сентября 2025 г.

№3	Наименование блюда От 3х до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	200	188.7
	2) Чай с молоком	180	41,76
	3) Бутерброд с повидлом	41/24	156.0
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные(яблочный)	170	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	50	48.35
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	24/200	108.0
	3) Плов из говядины	40/160	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.6
	5) Хлеб ржаной	43	86.67
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	140/30	324.8
	2) Напиток кисломолочный (ряженка)	170	20,30
	3) Хлеб пшеничный (батон)	45	88.34
	4) Плоды и ягоды свежие(груша)	131	95,0
	5) Кондитерские изделия(печенье)	20	90,6
Всего:			100,0

Всего: 1748,46

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

Меню на 10 сентября 2025 г.

№3	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	150	133,96
	2) Чай с молоком	150	34,80
	3) Бутерброд с повидлом	30/20	85,85
2-й завтрак	Соки овощные фруктовые и ягодные(яблочный)	150	70.12
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	30	29.01
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	24/150	81.0
	3) Плов из говяди	38/140	28.8
	4)Компот из свежих плодов	150	182.39
	5) Хлеб ржаной	35	48.0
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога,соус молочный (сладкий)	130/20	69.33
	2) Напиток кисломолочный (ряженка)	150	301.6
	3)Хлеб пшеничный (батон)	35	20.30
	4)Плоды и ягоды свежие(груша)	130	67.26
	5)Кондитерские изделия(печенье)	19	71.0

Всего: 1395,57