

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

Меню на 10 октября 2025 г.

№5	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 и сыром	30/5/10	109.89
2-й завт	Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	70.12
Обед	1) Салат из белокочанной капусты	30	26,22
	2) Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	20/115/13	92.6
	3) Тефтели Нежные(полуфабрикат)	58	170,0
	4) Каша гречневая с маслом	110	182,66
	5) Соус томатный	20	14,9
	6) Чай с сахаром	150	24,64
	7) Хлеб ржаной	40	69.33
Уплотненный полдник	1) Печень тушеная в сметане	40	110.57
	2) Макароны изделия отварные	140	168.0
	3) Хлеб пшеничный	35	71.0
	4) Напиток кисломолочный(йогурт)	150	67.26
	5) Фрукты и ягоды свежие(яблоко)	117	72.15

Всего:

1595,53

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



Меню на 10 октября 2025 г.

№5	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 и сыром	37/5/10	151.10
2-й зав	Соки овощные,фруктовые,ягодные	181	89.03
Обед	1) Салат из белокочанной капусты	50	43,7
	2) Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	21/170/14	93.6
	3) Тефтели Нежные(полуфабрикат)	58	170,0
	4) Каша гречневая с маслом	130	210.07
	5) Соус томатный	20	14,90
	6)Чай с сахаром	180	24,64
	7) Хлеб ржаной	49	86.67
Уплотненный полдник	1) Печень тушеная в сметане	40	120.32
	2)Макаронные изделия отварные	200	224.0
	3) Хлеб пшеничный	42	95.0
	4) Напиток кисломолочный(йогурт)	151	88.34
	5) Плоды и ягоды свежие(яблоко)	118	90.6

Всего:

1872,44