

Утверждаю  
И.о.Директор ГБОУ СОШ № 3  
г.о. Октябрьск  
Шишулина А.В.

Меню на 11 июля 2025 г.

| №10                    | Наименование блюда<br>От 1.5 до 3х лет    | Масса<br>порции | Калорий<br>ность |
|------------------------|-------------------------------------------|-----------------|------------------|
| Завтрак                | 1) Каша манная с маслом                   | 150             | 220.0            |
|                        | 2) Кофейный напиток с молоком             | 150             | 126.19           |
|                        | 3) Бутерброд с маслом                     | 30/8            | 85.85            |
| 2-й<br>завтрак         | Плоды и ягоды свежие(яблоко)              | 96              | 70.12            |
| Обед                   | 1) Нарезка из свежих огурцов              | 30              | 20,19            |
|                        | 2) Суп картофельный с бобовыми            | 13/137          | 85.35            |
|                        | 3) Гуляш из отварного мяса                | 40              | 94.5             |
|                        | 4) Каша гречневая рассыпчатая с<br>маслом | 110             | 182.10           |
|                        | 5)Компот из свежих фруктов                | 150             | 65.56            |
|                        | 6) Хлеб ржаной                            | 35              | 69.33            |
| Уплотненный<br>полдник | 1)Пудинг из творога с рисом               | 110             | 268.8            |
|                        | 2)Соус молочный (сладкий)                 | 20              | 20.3             |
|                        | 3) Напиток кисломолочный (йогурт)         | 150             | 67.26            |
|                        | 4) Хлеб пшеничный (батон)                 | 35              | 95.0             |

Всего: 1470.55

Утверждаю  
И.о.Директор ГБОУ СОШ № 3  
г. о. Октябрьск  
Шишулина А.В..

Меню на 11 июля 2025 г.

| №10                    | Наименование блюда<br>От 3х лет до 7ми лет | Масса<br>порции | Калорий<br>ность |
|------------------------|--------------------------------------------|-----------------|------------------|
| Завтрак                | 1) Каша манная с маслом                    | 200             | 222.02           |
|                        | 2) Кофейный напиток с молоком              | 180             | 148.45           |
|                        | 3) Бутерброд с маслом                      | 37/10           | 115.03           |
| 2-й<br>завтрак         | Фрукты и ягоды свежие(яблоко)              | 84              | 89.03            |
| Обед                   | 1) Нарезка из свежих огурцов               | 50              | 33,65            |
|                        | 2) Суп картофельный с бобовыми             | 13/187          | 113.8            |
|                        | 3) Гуляш из отварного мяса                 | 50              | 110.25           |
|                        | 4) Каша гречневая рассыпчатая с<br>маслом  | 130             | 210.07           |
|                        | 5) Компот из свежих фруктов                | 180             | 85.56            |
|                        | 56) Хлеб ржаной                            | 43              | 86.67            |
| Уплотненный<br>полдник | 1)Пудинг из творога с рисом                | 120             | 313.6            |
|                        | 2)Соус молочный (сладкий)                  | 30              | 30.45            |
|                        | 3)Напиток кисломолочный (ряженка)          | 160             | 88.34            |
|                        | 4) Хлеб пшеничный (батон)                  | 37              | 95.0             |

Всего: 1741.92