



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

Меню на 12 марта 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	150	34,80
	3) Бутерброд с повидлом	35/20	85,85
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	70.12
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	30	29.01
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	28/122	81.0 28.8
	3) Плов из говядины	50/110	182.39
	4) Компот из свежих плодов	150	48.0
	5) Хлеб ржаной	40	69.33
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	100/20	301.6 20.3
	2) Ряженка, кефир, снежок, йогурт	90	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	71.0

Всего: 1223,42



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

Меню на 12 марта 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	180	41,76
	3) Бутерброд с повидлом	4024	156.0
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	183	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	50	48.35
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	28/172	108.0 28.8
	3) Плов из говядины	60/140	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.6
	5) Хлеб ржаной	47	86.67
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	110/30	324.8 30.45
	2) Ряженка, кефир, снежок, йогурт	95	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	39	95.0

Всего: 1568,01