

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

Меню на 14 января 2025 г.

| №2                  | Наименование блюда<br>От 1.5 до 3х лет           | Масса<br>порции | Калорий<br>ность |
|---------------------|--|-----------------|------------------|
| Завтрак             | 1) Омлет натуральный                             | 130             | 122.92           |
|                     | 2) Кофейный напиток с молоком                    | 150             | 126.19           |
|                     | 3) Бутерброд с маслом и сыром                    | 30/5/11         | 109.89           |
| 2-й завтрак         | Фрукты и ягоды свежие (яблоко)                   | 94              | 72.15            |
| Обед                | 1) Салат из горошка зелёного (консервированного) | 30              | 35.64            |
|                     | 2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы    | 32/118          | 131.05           |
|                     | 3) Тефтели рыбные тушеные                        | 60              | 121.13           |
|                     | 4) Соус томатный с овощами                       | 20              | 14.90            |
|                     | 5) Картофельное пюре                             | 105             | 182.10           |
|                     | 6) Компот из сушеных фруктов                     | 150             | 65.56            |
|                     | 7) Хлеб ржаной                                   | 40              | 69.33            |
| Уплотненный полдник | 1) Макароны отварные с сыром                     | 135/15          | 232.53           |
|                     | 2) Кефир, ряженка, йогурт, снежок                | 140             | 67.26            |
|                     | 3) Хлеб пшеничный                                | 35              | 71.0             |
|                     | 4) Ватрушка с повидлом                           | 50              | 92.4             |

Всего: 1514.05

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

Меню на 14 января 2025 г.

| №2                  | Наименование блюда<br>От 3х лет до 7ми лет       | Масса<br>порции | Калорий<br>ность |
|---------------------|--|-----------------|------------------|
| Завтрак             | 1) Омлет натуральный                             | 140             | 153.45           |
|                     | 2) Кофейный напиток с молоком                    | 180             | 148.45           |
|                     | 3) Бутерброд с маслом и сыром                    | 33/5/15         | 151.1            |
| 2-й завтрак         | Плоды и ягоды свежие (яблоко))                   | 94              | 90.6             |
| Обед                | 1) Салат из горошка зелёного (консервированного) | 75              | 59.4             |
|                     | 2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы    | 50/150          | 150.10           |
|                     | 3) Тефтели рыбные тушеные                        | 65              | 148.88           |
|                     | 4) Соус томатный с овощами                       | 20              | 14.90            |
|                     | 5) Картофельное пюре                             | 130             | 252.40           |
|                     | 6) Компот из сушеных фруктов                     | 180             | 85.56            |
|                     | 7) Хлеб ржаной                                   | 49              | 86.67            |
| Уплотненный полдник | 1) Макароны отварные с сыром                     | 181/19          | 290.66           |
|                     | 2) Кефир, ряженка, йогурт, снежок                | 162             | 88.34            |
|                     | 3) Хлеб пшеничный                                | 40              | 95.0             |
|                     | 4) Ватрушка с повидлом                           | 70              | 129.35           |

Всего: 1944.86