



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

Меню на 14 марта 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	30/8	109.89
2-й завт	Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	70.12
Обед	1) Салат из кукурузы (консервированной)	30	35.64
	2) Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	15/126/9	92.6 170,0
	3) Тефтели Нежные(полуфабрикат)	58	182,66
	4) Каша гречневая с маслом	110	14,9
	5) Соус томатный	20	34,8
	6) Чай	180	69.33
	7) Хлеб ржаной	50	
Уплотненный полдник	1) Печень тушенная в сметане	30	110.57
	2)Макаронные изделия отварные	150	168.0
	3) Хлеб пшеничный	45	71.0
	4)Напиток кисломолочный (ряженка)	130	67.26 72,15
	5) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	115	

Всего:

1615,11



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

Меню на 14 марта 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	41/10	151.10
2-й заб	Соки овощные,фруктовые,ягодные	162	89.03
Обед	1) Салат из кукурузы (консервированной)	50	59.40
	2) Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	15/171/14	93.60 170,0
	3) Тефтели Нежные(полуфабрикат)	58	210.07
	4) Каша гречневая с маслом	130	14,90
	5) Соус томатный	20	41,76
	6) Чай	200	86.67
	7) Хлеб ржаной	52	
Уплотненный полдник	1) Печень тушеная в сметане	40	120.32
	2)Макаронные изделия отварные	200	224.0
	3) Хлеб пшеничный	48	95.0
	4) Напиток кисломолочный (ряженка)	134	88.34 90,6
	5) Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	118	
Всего:			1905,26