

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

Меню на 15 января 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 с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с повидлом	30/15	156.0
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	30/120	81.0
	3) Плов из говядины	50/110	28.8
	4) Компот из свежих плодов	150	182.39
	5) Хлеб ржаной	35	48.0
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	130/20	69.33
	2) Ряженка	150	301.6
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	20.3
	4) Кондитерские изделия (печен)	12	67.26
	5) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	88	71.0

Всего: 1628.16



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

Меню на 15 января 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 с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	34/21	156.0
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	50	48.35
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	30/170	108.0 28.8
	3) Плов из говядины	50/150	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.6
	5) Хлеб ржаной	41	86.67
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	140/30	324.8 30.45
	2) Ряженка	156	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	34	95.0
	4) Кондитерские изделия (печен)	13	100.0
	5) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	89	90.6

Всего: 2007.40