



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

Меню на 16 января 2025 г.

№4	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	150	150.96
	2) Какао с молоком	180	126.19
	3) Бутерброд с маслом	30/8	85.85
2-й завтрак	1) Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	70.12
	2) Кондитерские изделия (вафля)	25	71.05
Обед	1) Кабачковая икра для детского питания	30	31.0
	2) Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	20/125/5	93.4
	3) Рулет с луком и яйцом	50	104.0
	4) Рис отварной	110	153.78
	5) Компот из свежих плодов	150	48.0
	6) Хлеб ржаной	35	69.33
Уплотненные и полдник	1) Картофель в молоке	100	138.0
	2) Кефир	140	67.26
	3) Хлеб пшеничный	35	71.0
	4) Ватрушка с творогом	50	92.4
	5) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	99	72.15

Всего: 1544.49



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

Меню на 16 января 2025 г.

№4	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	200	250.94
	2) Какао с молоком	200	140.21
	3) Бутерброд с маслом	34/10	115.03
2-й завтрак	1) Соки овощные, фруктовые и ягодные	159	89.03
	2) Кондитерские изделия (вафля)	25	71.05
Обед	1) Кабачковая икра для детского питания	50	47.0
	2) Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	25/168/7	94.4
	3) Рулет с луком и яйцом	70	121.34
	4) Рис отварной	130	181.74
	5) Компот из свежих плодов	180	57.6
	6) Хлеб ржаной	40	86.67
Уплотнительный полдник	1) Картофель в молоке	150	165.6
	2) Кефир	152	88.34
	3) Хлеб пшеничный	40	95.0
	4) Ватрушка с творогом	70	129.35
	5) Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	90.6

Всего: 1994.95