

Утверждаю  
И.о.Директора ГБОУ СОШ № 3  
г.о. Октябрьск  
Шишулина А.В.

Меню на 16 июля 2025 г.

| №3                  | Наименование блюда<br>От 3х до 7ми лет         | Масса<br>порции | Калорий<br>ность |
|---------------------|------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| Завтрак             | 1) Каша пшеничная молочная жидкая              | 200             | 188.7            |
|                     | 2) Чай с молоком                               | 180             | 41,76            |
|                     | 3) Бутерброд с повидлом                        | 41/16           | 156.0            |
| 2-й завтрак         | 1) Соки овощные, фруктовые и ягодные           | 145             | 70.12            |
|                     | 2) Кондитерские изделия(вафля)                 | 18              | 100,0            |
| Обед                | 1) Салат из свеклы с яблоками                  | 50              | 48.35            |
|                     | 2) Суп картофельный с мясными фрикадельками    | 200             | 136,8            |
|                     | 3) Плов из говядины                            | 200             | 224,51           |
|                     | 4) Компот из свежих плодов                     | 180             | 57.6             |
|                     | 5) Хлеб ржаной                                 | 35              | 86.67            |
| Уплотненный полдник | 1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий) | 140/30          | 324.8<br>20.3    |
|                     | 2) Напиток кисломолочный (кефир)               | 222             | 88.34            |
|                     | 3) Хлеб пшеничный (батон)                      | 56              | 95.0             |
|                     | 4) Плоды и ягоды свежие(яблоко)                | 104             | 90,6             |

Всего: 1729,55

Утверждаю  
И.о. Директора ГБОУ СОШ № 3  
г. о. Октябрьск  
Шишулина А.В...

Меню на 16 июля 2025 г.

| №3                     | Наименование блюда<br>От 1.5 до 3х лет         | Масса<br>порции | Калорий<br>ность |
|------------------------|------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| Завтрак                | 1) Каша пшеничная молочная жидкая              | 150             | 133,96           |
|                        | 2) Чай с сахаром                               | 150             | 34,80            |
|                        | 3) Бутерброд с повидлом                        | 30/15           | 85,85            |
| 2-й завтрак            | 1) Соки овощные, фруктовые и ягодные           | 150             | 70.12            |
|                        | 2) Кондитерские изделия(вафля)                 | 18              | 100,0            |
| Обед                   | 1) Салат из свеклы с яблоками                  | 30              | 29.01            |
|                        | 2) Суп картофельный с мясными фрикадельками    | 28/122          | 109,8            |
|                        | 3) Плов из говядины                            | 160             | 182,39           |
|                        | 4) Компот из свежих плодов                     | 150             | 48.0             |
|                        | 5) Хлеб ржаной                                 | 45              | 69.33            |
| Уплотненный<br>полдник | 1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий) | 130/20          | 301.6<br>20,30   |
|                        | 2) Напиток кисломолочный (снежок)              | 150             | 67,26            |
|                        | 3) Хлеб пшеничный (батон)                      | 35              | 71.0             |
|                        | 4) Плоды и ягоды свежие(яблоко)                | 102             | 72,15            |

Всего: 1395,57