

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

Меню на 16 сентября 2025 г.

№7	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	150	125.02
	2) Какао с молоком	180	126.19
	3) Батон	35	109.89
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	144	72.15
Обед	1) Салат из свежих помидоров и огурцов	30	28.29
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	32/113/8	131.05
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе	40/8	138.46
	4) Картофельное пюре	110	182.10
	5) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	6) Хлеб ржаной	40	69.33
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога	130	301,6
	2) Соус молочный (сладкий)	20	20,3
	3) Кисломолочный напиток(снежок)	150	67.26
	4) Хлеб пшеничный (батон)	35	70.50

Всего: 1507,70



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

Меню на 16 сентября 2025 г.

№7	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	140.0
	2) Какао с молоком	200	140.21
	3) Батон	52	151.10
2-й завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	145	90.6
Обед	1) Салат из свежих помидоров и огурцов	50	47.15
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	32/163/9	150.10
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе	50/9	161.54
	4) Картофельное пюре	130	252.47
	5) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	6) Хлеб ржаной	46	86.67
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога	140	324,8
	2) Соус молочный (сладкий)	30	30,45
	2) Кисломолочный напиток (снежок)	178	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	51	94.0

Всего: 1842,99