

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

Меню на 16 октября 2025 г.

| №9                  | Наименование блюда<br>От 1.5 до 3х лет                                | Масса *<br>порции | Калорий<br>плоть |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| Завтрак             | 1)Макаронные изделия отварные с маслом                                | 155               | 165.3            |
|                     | 2)Кабачковая икра для детского питания                                | 35                | 31.0             |
|                     | 3) Чай с молоком                                                      | 150               | 126.19           |
|                     | 4) Бутерброд с сыром                                                  | 35/10             | 91.70            |
| 2-й завтрак         | 1)Соки овощные,фруктовые и ягодные                                    | 150               | 70.12            |
| Обед                | 1) Салат из кукурузы (консервированной)                               | 30                | 35.64            |
|                     | 2)Свекольник с мясом                                                  | 26/129            | 115.11           |
|                     | 3)Голубцы ленивые «Вкусные» (полуфабрикат промышленного производства) | 58                | 182.10           |
|                     | 4) Пюре картофельное                                                  | 110               | 103.84           |
|                     | 5) Компот из свежих плодов                                            | 150               | 48.0             |
|                     | 6) Хлеб ржаной                                                        | 35                | 69.33            |
| Уплотненный полдник | 1) Омлет натуральный                                                  | 130               | 122.92           |
|                     | 2) Хлеб пшеничный                                                     | 30                | 71.00            |
|                     | 3) Напиток кисломолочный(йогурт)                                      | 150               | 67.26            |
|                     | 4)Плоды и ягоды свежие(яблоко)                                        | 123               | 72,15            |

Всего:

1371,66

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

Меню на 16 октября 2025 г.

| №9                  | Наименование блюда<br>От 3х лет до 7ми лет                            | Масса<br>порции | Калори<br>й ность |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|
| Завтрак             | 1)Макаронные изделия отварные с маслом                                | 205             | 175.0             |
|                     | 2)Кабачковая икра для детского питания                                | 55              | 47.0              |
|                     | 3) Чай с молоком                                                      | 180             | 148.45            |
|                     | 4) Бутерброд с сыром                                                  | 38/14           | 95.0              |
| 2-й завтрак         | 1)Соки овощные, фруктовые и ягодные                                   | 177             | 89.03             |
| Обед                | 1) Салат из кукурузы (консервированной)                               | 50              | 59.4              |
|                     | 2)Свекольник с мясом                                                  | 27/176          | 116.11            |
|                     | 3)Голубцы ленивые «Вкусные» (полуфабрикат промышленного производства) | 58              | 182.10            |
|                     | 4) Пюре картофельное                                                  | 130             | 122.72            |
|                     | 5) Компот из свежих плодов                                            | 180             | 57.6              |
|                     | 6) Хлеб ржаной                                                        | 38              | 86.67             |
| Уплотненный полдник | 1) Омлет натуральный                                                  | 140             | 153.45            |
|                     | 2) Хлеб пшеничный                                                     | 32              | 95.00             |
|                     | 3) Напиток кисломолочный(йогурт)                                      | 161             | 88.34             |
|                     | 4)Плоды и ягод свежие(яблоко)                                         | 124             | 90,60             |

Всего:

1606,47