



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

Меню на 16 декабря 2025 г.

№2	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	130	122.92
	2) Кофейный напиток с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с маслом	25/5	109.89
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	70,12
Обед	1) Салат из горошка зелёного (консервированного)	30	35.64
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	40/110	131.05
	3) Котлета из минтая (полуфабрикат)	58	78,0
	4) Соус томатный с овощами	20	14.90
	5) Картофельное пюре	110	182.10
	6) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	7) Хлеб ржаной	35	69.33
Уплотненны й полдник	1) Макароны отварные с маслом	125	165,30
	2) Чай с сахаром	150	24,64
	3) Хлеб пшеничный	35	71.0
	4) Ватрушка с повидлом	50	92.40

Всего: 1359,04



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

Меню на 16 декабря 2025 г.

№2	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Застрак	1) Омлет натуральный	140	153.45
	2) Кофейный напиток с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с маслом	30/8	151.10
2-й застрак	Соки овощные,фруктовые и ягодные	181	89,03
Обед	1) Салат из горошка зелёного (консервированного)	50	59.40
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	40/160	150.10
	3) Котлета из минтая(полуфабрикат)	58	78.0
	4) Соус томатный с овощами	20	14.90
	5) Картофельное пюре	130	252.47
	6) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	7) Хлеб ржаной	50	86.67
Уплотненны й полдник	1) Макароны отварные с маслом	165	175,0
	2) Чай с сахаром	180	24,64
	3)Хлеб пшеничный	42	95.0
	4) Ватрушка с повидлом	70	129.35

Всего: 1693,12