

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

Меню на 20 января 2025 г.

№6	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	150	150.96
	2) Чай с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с повидлом	35/15	85.85
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	70.12
Обед	1) Салат из свеклы	30	30.73
	2) Суп с рыбными консервами	32/118	102.47
	3) Рагу овощное (3 вариант)	130	111.67
	4) Котлеты «Сочные» (полуфабрикат промышленного производства)	58	154.62
	5) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	6) Хлеб ржаной	47	69.33
Уплотненный полдник	1) Рыба, тушеная с овощами	130	168.48
	2) Йогурт	130	67.26
	3) Хлеб пшеничный	47	71.00
	4) Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	79	72.15
	5) Кондитерские изделия (печенье)	12	100.0

Всего: 1427.44



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

Меню на 20 января 2025 г.

№6	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Застрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	200	250.94
	2) Чай с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	40/15	115.85
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	168	89.03
Обед	1) Салат из свеклы	50	49.51
	2) Суп с рыбными консервами	39/161	167.30
	3) Рагу овощное (3 вариант)	180	154.62
	4) Котлеты «Сочные» (полуфабрикат промышленного производства)	58	181.66
	5) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	6) Хлеб ржаной	65	86.67
Уплотненный полдник	1) Рыба, тушеная с овощами	155	256.57
	2) Йогурт	192	88.34
	3) Хлеб пшеничный	60	95.0
	4) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	80	90.6
	5) Кондитерские изделия печенье)	13	100.00

**Всего: 2102.20**