

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

Меню на 20 мая 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	30/8	85.85
2-й завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	108	72.15
Обед	1) Салат из горошка зелёного (консервированного)	30	35.64
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	48/102	131.05
	3) Тефтели рыбные тушеные	60	121.13
	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	40	69.33
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	130/30	165.30
	2) Напиток кисломолочный (снежок, кефир, йогурт, ряженка)	150	67.26
	3) Хлеб пшеничный	30	71.0
	4) Ватрушка (творог, повидло)	50	92.40

Всего: 1422.78

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

Меню на 20 мая 2025 г.

№2	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	140	153.45
	2) Кофейный напиток с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с маслом	40/10	115.03
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	109	90.60
Обед	1) Салат из горошка зелёного (консервированного)	50	59.40
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	48/152	150.10
	3) Тефтели рыбные тушеные	60	148.88
	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	65	86.67
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	157/43	175.00
	2) Напиток кисломолочный (снежок, кефир, йогурт, ряженка)	176	88.34
	3) Хлеб пшеничный	55	95.0
	4) Ватрушка (творог, повидло)	70	129.35

Всего: 1793.20