

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

Меню на 21 мая 2025 г.

№3	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Застрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	150	133,96
	2) Чай с молоком	150	34,80
	3) Бутерброд с повидлом	30/15	85,85
2-й зав трак	Соки яблочный	150	70.12
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	30	29.01
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/125	81.0 28.8
	3) Плов из говядины	20/140	182.39
	4) Компот из свежих плодов	150	48.0
	5) Хлеб ржаной	40	69.33
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога	130	301.6
	2) Соус молочный (сладкий)	20	20.30
	3) Напиток кисломолочный (йогурт)	135	67.26
	4) Хлеб пшеничный (батон)	30	71.0
	5) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	90	72.15
	6) Кондитерские изделия (печенье)	17	71.05

Всего: 1366,62



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

Меню на 21 мая 2025 г.

№3	Наименование блюда От 3х до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	200	188.7
	2) Чай с молоком	180	41,76
	3) Бутерброд с повидлом	45/17	156.0
2-й завтрак	Сок яблочный	161	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	50	48.35
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/175	108.0
			28.8
	3) Плов из говядины	22/178	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.6
	5) Хлеб ржаной	50	86.67
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога	130	324.8
	2) Соус молочный (сладкий)	20	30.45
	3) Напиток кисломолочный (йогурт)	139	88.34
	4) Хлеб пшеничный (батон)	35	95.0
	5) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	90	90.60
	6) Кондитерские изделия (печенье)	17	142.1
Всего:			1800,71

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

Меню на 21 мая 2025 г.

№3	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Застрап	1) Каша пшеничная молочная жидкая	150	133,96
	2) Чай с молоком	150	34,80
	3) Бутерброд с повидлом	30/15	85,85
2-й зав	Соки яблочный	150	70.12
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	30	29.01
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/125	81.0
	3) Плов из говядины	20/140	28.8
	4) Компот из свежих плодов	150	182.39
	5) Хлеб ржаной	40	48.0
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога	130	69.33
	2) Соус молочный (сладкий)	20	301.6
	3) Напиток кисломолочный (йогурт)	135	20.30
	4) Хлеб пшеничный (батон)	30	67.26
	5) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	90	71.0
	6) Кондитерские изделия (печенье)	17	72.15
Всего:			71.05

Всего: 1366,62



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

Меню на 21 мая 2025 г.

№3	Наименование блюда От 3х до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	200	188.7
	2) Чай с молоком	180	41,76
	3) Бутерброд с повидлом	45/17	156.0
2-й завтрак	Сок яблочный	161	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	50	48.35
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/175	108.0 28.8
	3) Плов из говядины	22/178	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.6
	5) Хлеб ржаной	50	86.67
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога	130	324.8
	2) Соус молочный (сладкий)	20	30.45
	3) Напиток кисломолочный (йогурт)	139	88.34
	4) Хлеб пшеничный (батон)	35	95.0
	5) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	90	90.60
	6) Кондитерские изделия (печенье)	17	142.1

Всего: 1800,71