



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

Меню на 22 января 2025 г.

№8	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Вермишель в молоке	150	138.56
	2) Кофейный напиток с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с маслом	35/8	83.39
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	70.12
Обед	1) Салат из белокочанной капусты	30	30.73
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	22/128	126.61
	3) Печень тушеная в сметане	40/9	182.66
	4) Рис отварной	110	48.00
	5) Компот из свежих плодов	150	102.00
	6) Хлеб ржаной	45	
Уплотненный полдник	1) Винегрет овощной	90	157.60
	2) Яйцо вареное	40	37.45
	3) Хлеб пшеничный	45	65.15
	4) Кисломолочный напиток (ряженка)	150	67.26
	5) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	85	72.15

Всего: 1270.14

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

Меню на 22 января 2025 г.

№8	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Вермишель в молоке	200	193.94
	2) Кофейный напиток с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с маслом	38/10	107.61
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	179	89.03
Обед	1) Салат из белокочанной капусты	50	40.73
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	22/178	159.61
	3) Печень тушеная в сметане	45/15	
	4) Рис отварной	130	252.07
	5) Компот из свежих плодов	180	
	6) Хлеб ржаной	48	57.60 132.00
Уплотненный полдник	1) Винегрет овощной	110	166.19
	2) Яйцо вареное	40	37.45
	3) Хлеб пшеничный	52	86.86
	4) Кисломолочный напиток (снежок)	179	88.34
	5) Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	86	72.15
Всего:			1683.44