



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

Меню на 22 октября 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	148,45
	3) Бутерброд с повидлом	44/20	156.0
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	178	89.03
Обед	1) Салат из моркови	50	26,15
	2) Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	21/200/8	150,10
	3) Капуста, тушеная с мясом	40/200	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.6
	5) Хлеб ржаной	41	86.67
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	140/30	324.8 20,30
	2) Напиток кисломолочный (кефир)	153	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	41	95,0
	4) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	98	90,6
	5) Кондитерские изделия (печенье)	18	100,0

Всего: 1846,25



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

Меню на 22 октября 2025 г.

№3	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	150	133,96
	2) Чай с молоком	150	126,19
	3) Бутерброд с повидлом	35/15	156,0
2-й завтрак	Соки овощные фруктовые и ягодные	150	70.12
Обед	1) Салат из моркови	30	15,69
	2) Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	21/150/6	131,05
	3) Капуста, тушеная с мясом	38/160	182.39
	4) Компот из свежих плодов	150	48.0
	5) Хлеб ржаной	35	69.33
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	130/20	301.6 20.30
	2) Напиток кисломолочный (кефир)	150	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	35	71.0
	4) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	97	72,15
	5) Кондитерские изделия (печенье)	17	100,0

Всего: 1565,04