

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

Меню на 24 января 2025 г.

№10	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	150	220.0
	2) Кофейный напиток с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с маслом	35/8	85.85
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие (груша)	89	72.15
Обед	1) Салат из моркови	30	20.19
	2) Суп картофельный с бобовыми	17/133	375.96
	3) Гуляш из отварного мяса	45	94.5
	4) Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	182.66
	5) Компот из свежих фруктов	150	48.0
	6) Хлеб ржаной	45	69.33
Уплотненный полдник	1) Пудинг из творога с рисом	120	268.8
	2) Соус молочный (сладкий)	20	20.3
	3) Напиток кисломолочный (ряженка)	150	67.26
	4) Хлеб пшеничный (батон)	35	71.0

Всего: 1722,19



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

Меню на 24 января 2025 г.

№10	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	200	222.02
	2) Кофейный напиток с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с маслом	41/10	115.03
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие (груша)	89	90.6
Обед	1) Салат из моркови	50	33.65
	2) Суп картофельный с бобовыми	18/182	404.38
	3) Гуляш из отварного мяса	60	110.25
	4) Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	210.07
	5) Компот из свежих плодов	180	57.6
	6) Хлеб ржаной	59	86.67
Уплотненный полдник	1) Пудинг из творога с рисом	135	313.6
	2) Соус молочный (сладкий)	30	30.45
	3) Напиток кисломолочный (ряженка)	179	88.34
	4) Хлеб пшеничный (батон)	42	95,0

Всего: 2006,11