

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

Меню на 24 сентября 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	44/20	156.0
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	169	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	50	48.35
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	24/200	108.0 28.8
	3) Плов из говядины	40/160	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.6
	5) Хлеб ржаной	45	86.67
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	140/30	324.8 20,30
	2) Напиток кисломолочный (ряженка)	185	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	48	95,0
	4) Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	136	90,6
	5) Кондитерские изделия (вафля)	18	100,0

Всего: 1748,46

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

Меню на 24 сентября 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	44/20	156.0
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	169	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	50	48.35
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	24/200	108.0 28.8
	3) Плов из говядины	40/160	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.6
	5) Хлеб ржаной	45	86.67
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	140/30	324.8 20,30
	2) Напиток кисломолочный (ряженка)	185	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	48	95,0
	4) Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	136	90,6
	5) Кондитерские изделия (вафля)	18	100,0

Всего: 1748,46