

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

Меню на 26 марта 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	34,80
	3) Бутерброд с повидлом	30/15	85,85
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	70.12
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	30	29.01
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	26/124	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, соус молочный (сладкий)	130/20	301.6
	2) Напиток кисломолочный (йогурт)	150 30	20.30 67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	200	71.0
	4) Фрукты и ягоды свежие (банан)	17	100.0
	5) Кондитерские изделия (печенье)		

Всего: 1223,42

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

Меню на 26 марта 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	38/23	156.0
2-й завт пак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	171	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	50	48.35
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	26/174	108.0 28.8
	3) Плов из говядины	24/176	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.6
	5) Хлеб ржаной	53	86.67
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	140/30	324.8
	2) Напиток кисломолочный (йогурт)	157	30.45
	3) Хлеб пшеничный (батон)	37	88.34
	4) Фрукты и ягоды свежие (банан)	250	95.0
	5) Кондитерские изделия (печенье)	17	100.0

Всего: 1568,01