

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

Меню на 27 марта 2025 г.

№4	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	150	150.96
	2) Какао с молоком	180	126.19
	3) Бутерброд с маслом	30/2	85.85
2-й завтрак	1) Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	70.12
	2) Кондитерские изделия (печенье)	17	71.05
Обед	1) Нарезка из свежих огурцов	30	20.19
	2) Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	16/125/9	93.4
	3) Рулет с луком и яйцом	40	104.0
	4) Рис отварной	110	153.78
	5) Компот из свежих плодов	150	48.0
	6) Хлеб ржаной	40	69.33
Уплотненны й полдник	1) Картофель в молоке	100	138.0
	2) Напиток кисломолочный (ряженка)	120	67.26
	3) Хлеб пшеничный	25	71.0
	4) Ватрушка с повидлом	50	92.4
	5) Плоды и ягоды свежие (груша)	170	72.15

Всего: 1433,68

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

Меню на 27 марта 2025 г.

№4	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	200	250.94
	2) Какао с молоком	200	140.21
	3) Бутерброд с маслом	37/2	115.03
2-й завтрак	1) Соки овощные, фруктовые и ягодные	193	89.03
	2) Кондитерские изделия (печенье)	17	71.05
Обед	1) Нарезка из свежих огурцов	50	33.65
	2) Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	16/173/11	94.4
	3) Рулет с луком и яйцом		
	4) Рис отварной	40	121.34
	5) Компот из свежих плодов	130	181.74
	6) Хлеб ржаной	180	57.6
Уплотненный полдник		46	86.67
	1) Картофель в молоке	150	165.6
	2) Напиток кисломолочный (ряженка)	129	88.34
	3) Хлеб пшеничный	30	95.0
	4) Ватрушка с повидлом	70	129.35
5) Фрукты и ягоды свежие (груша)	178	90.6	

Всего: 1722,21