



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

Меню на 28 января 2025 г.

№2	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	130	122.92
	2) Кофейный напиток с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с маслом	35/5	109.89
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	81	72.15
Обед	1) Салат из горошка зелёного (консервированного)	30	35.64
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	46/104	131.05
	3) Тефтели рыбные тушеные	60	121.13
	4) Соус томатный с овощами	20	14.90
	5) Картофельное пюре	110	182.10
	6) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	7) Хлеб ржаной	42	69.33
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	130/30	232.53
	2) Напиток кисломолочный (кефир)	140	67.26
	3) Хлеб пшеничный	30	71.0

**Всего: 1514.05**

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

Меню на 28 января 2025 г.

№2	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	140	153.45
	2) Кофейный напиток с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с маслом	45/5	151.1
2-й завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	81	90.6
Обед	1) Салат из горошка зелёного (консервированного)	50	59.4
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	46/154	150.10
	3) Тефтели рыбные тушеные	70	148.88
	4) Соус томатный с овощами	20	14.90
	5) Картофельное пюре	130	252.40
	6) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	7) Хлеб ржаной	47	86.67
Уплотненны й полдник	1) Макароны отварные с сыром	170/30	290.66
	2) Напиток кисломолочный (кефир)	145	88.34
	3) Хлеб пшеничный	31	95.0

**Всего: 1944.86**