

Утверждаю
И.о. Директора ГБОУ СОШ № 3
г. о. Октябрьск
Лафинчук Е.А.

Меню на 28 октября 2025 г.

№7	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	150	125.02
	2) Какао с молоком	180	126.19
	3) Батон	30	109.89
2-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	143	72.15
Обед	1) Салат из соевых огурцов с луком	30	17,94
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	32/113/13	131.05
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе		
	4) Картофельное пюре	40/10	138.46
	5) Компот из сушеных фруктов	110	182.10
	6) Хлеб ржаной	150 35	65.56 69.33
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога	130	301,6
	2) Соус молочный (сладкий)	20	20,3
	3) Кисломолочный напиток(кефир)	150	67.26
	4) Хлеб пшеничный (батон)	35	70.50

Всего: 1497,35

Утверждаю
И.о. Директора ГБОУ СОШ № 3
г.о. Октябрьск
Лафинчук Е.А.

Меню на 28 октября 2025 г.

№7	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	140.0
	2) Какао с молоком	200	140.21
	3) Батон	40	151.10
2-й завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	144	90.6
Обед	1) Салат из соленых огурцов с луком	50	29,9
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	32/163/14	150.10
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе	50/14	161.54
	4) Картофельное пюре	130	252.47
	5) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	6) Хлеб ржаной	39	86.67
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога	140	324,8
	2) Соус молочный (сладкий)	30	30,45
	3) Кисломолочный напиток(кефир)	153	88.34
	4) Хлеб пшеничный (батон)	43	94.0

Всего: 1825,74