

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



**Меню на 29 января 2025 г.**

<b>№3</b>	<b>Наименование блюда От 1.5 до 3х лет</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорий ность</b>
<b>Завтрак</b>	1) Каша пшеничная молочная жидкая	150	133.96
	2) Чай	150	126.19
	3) Бутерброд с повидлом	30/15	156.0
<b>2-й завтрак</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	70.12
<b>Обед</b>	1) Салат из свеклы с яблоками	30	29.01
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	30/120	81.0 28.8
	3) Плов из говядины	50/110	182.39
	4) Компот из свежих плодов	150	48.0
	5) Хлеб ржаной	40	69.33
<b>Уплотненный полдник</b>	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	130/20	301.6 20.3
	2) Снежок	126	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	71.0

**Всего: 1384,96**

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

Меню на 29 января 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	180	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	39/24	156.0
2-й завт пак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	173	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	50	48.35
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	30/170	108.0 28.8
	3) Плов из говядины	50/150	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 30.45
	2) Снежок	137	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	37	95.0

Всего: 1674,70