

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

Меню на 29 сентября 2025 г.

№6	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	150	150.96
	2) Чай с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с повидлом	35/15	85.85
2-й завтра	Соки овощные, фруктовые,ягодные	150	70.12
Обед	1) Салат из свеклы	30	30.73
	2) Суп с рыбными консервами	32/118	102.47
	3) Рагу овощное (3 вариант)	130	111.67
	4) Котлеты «Сочные» (полуфабрикат промышленного производства)	58	252.07
	5) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	6) Хлеб ржаной	35	69.33
Уплотненный полдник	1) Рыба, тушенная с овощами	130	168,48
	2) Напиток кисломолочный(кефир)	140	67.26
	3) Хлеб пшеничный	30	71.00
	4)Плоды и ягоды свежие яблоко	91	72,15
	5)Кондитерские изделия вафля	17	100,0

Всего: 1543,84

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

Меню на 29 сентября 2025 г.

№6	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	200	250.94
	2) Чай с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	42/20	115.85
2-й завтра	Соки овощные,фруктовые,ягодные	177	89.03
Обед	1) Салат из свеклы	40	49.51
	2) Суп с рыбными консервами	38/162	167.30
	3) Рагу овощное (3 вариант)	170	154.62
	4) Котлеты «Сочные»(полуфабрикат промышленного производства)	58	252.07
	5) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	6) Хлеб ржаной	38	86.67
Уплотненный полдник	1)Рыба, тушенная с овощами	150	256,5
	2) Напиток кисломолочный(кефир)	152	88.34
	3) Хлеб пшеничный	35	95.0
	4)Плоды и ягоды свежие яблоко	91	90,60
	5)Кондитерские изделия вафля	18	100,0

Всего:

2030,44