

Утверждаю
И.О.Директора ГБОУ СОШ № 3
г. о. Октябрьск
И.И.Ишуткина А.В..

Меню на 30 июля 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 с сахаром	180	41,76
	3) Бутерброд с повидлом	40/23	156.0
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	167	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	50	48.35
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	24/172	108.0
	3) Плов из говядины	40/160	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.6
	5) Хлеб ржаной	39	86.67
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	140/30	324.8
	2) Напиток кисломолочный (йогурт)	141	20,30
	3) Хлеб пшеничный (батон)	39	88.34
	4) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	82	95,0
			90,6

Всего: 1648,46

Утверждаю
И.О. Директора ГБОУ СОШ № 3
г. о. Октябрьск
Шишулина А.В.

Меню на 30 июля 2025 г.

№3	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	150	133,96
	2) Чай с молоком	150	34,80
	3) Бутерброд с повидлом	30/15	85,85
2-й завтрак	Соки яблочный	150	70.12
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	30	29.01
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	23/125	81.0
	3) Плов из говяди	38/140	28.8
	4)Компот из свежих фруктов	150	182.39
	5) Хлеб ржаной	35	48.0
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога,соус молочный (сладкий)	130/20	69.33
	2) Напиток кисломолочный (ряженка)	140	301.6
	3)Хлеб пшеничный (батон)	30	20.30
	4)Плоды и ягоды свежие(яблоко)	82	67.26

Всего: 1295,57