



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

Меню на 31 января 2025 г.

№5	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	150	220.0
	2) Кофейный напиток с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с маслом	35/5	109.89
2-й завт	Соки овощные, фруктовые, ягодные	160	70.12
Обед	1) Салат из белокочанной капусты	30	35.64
	2) Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	23/121/6	92.6
	3) Тефтели Нежные (полуфабрикат)	62	170,0
	4) Каша гречневая с маслом	110	182,66
	5) Соус томатный	20	14,9
	6) Чай	180	48
	7) Хлеб ржаной	40	69.33
Уплотненный полдник	1) Печень тушеная в сметане	40	110.57
	2) Макароны изделия отварные	150	168.0
	3) Хлеб пшеничный	35	71.0
	4) Снежок, йогурт, кефир, ряженка	130	67.26
	5) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	77	72,15

Всего:

1628,31

Директор ГБОУ СОШ № 3

г. о. Октябрьск

Шатрова Л.Ю.

Меню на 31 января 2025 г.

№5	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	200	222.02
	2) Кофейный напиток с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с маслом	36/5	151.10
2-й зав	Соки овощные,фруктовые,ягодные	190	89.03
Обед	1) Салат из белокочанной капусты	50	59.40
	2) Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	23/170/7	93.60
	3) Тефтели Нежные(полуфабрикат)	62	170,0
	4) Каша гречневая с маслом	130	210.07
	5) Соус томатный	20	14,90
	6) Чай	200	48,90
	7) Хлеб ржаной	44	86.67
Уплотненный полдник	1) Печень тушеная в сметане	40	120.32
	2)Макаронные изделия отварные	200	224.0
	3) Хлеб пшеничный	41	95.0
	4) Снежок,йогурт,ряженка,кефир	134	88.34
	5) Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	78	90,6

Всего:

1912,40