



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

Меню на 31 марта 2025 г.

№6	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшенная молочная жидкая	150	150.96
	2) Чай с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с повидлом	30/15	85.85
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	140	70.12
Обед	1) Салат из свежих помидоров и огурцов	30	28.29
	2) Суп с рыбными консервами	32/118	102.47
	3) Рагу овощное (3 вариант)	130	111.67
	4) Котлеты «Сочные» (полуфабрикат промышленного производства)	58	154.62
	5) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	6) Хлеб ржаной	40	69.33
Уплотненный полдник	1) Рыба, тушеная с овощами	110	168.48
	2) Напиток кисломолочный (кефир)	110	67.26
	3) Хлеб пшеничный	30	71.00
	4) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	130	72.15

Всего: 1343.95

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

Меню на 31 марта 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	37/20	115.85
2-й завтра	Соки овощные, фруктовые и ягодные	143	89.03
Обед	1) Салат из свежих помидоров и огурцов	50	47.15
	2) Суп с рыбными консервами	39/161	167.30
	3) Рагу овощное (3 вариант)	180	154.62
	4) Котлеты «Сочные» (полуфабрикат промышленного производства)	58	181.66
	5) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	6) Хлеб ржаной	44	86.67
Уплотненный полдник	1) Рыба, тушенная с овощами	120	256.57
	2) Напиток кисломолочный (кефир)	115	88.34
	3) Хлеб пшеничный	42	95.0
	4) Плоды и ягоды свежие (яблоко)	149	90.6

Всего: 1857,74