

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

Меню на 26 января 2024 г.

№10	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	142	137.96
	2) Кофейный напиток с молоком	152	126.19
	3) Бутерброд с маслом	35	85.85
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	116	72.15
Обед	1) Салат из моркови	25	30.73
	2) Суп картофельный с бобовыми	147	126.61
	3) Гуляш из отварного мяса, рис отварной	157	182.10
	4) Компот из свежих плодов	150	48.00
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненный полдник	1) Пудинг из творога с рисом, соус молочный (сладкий)	136	222.57
	2) Хлеб пшеничный (батон)	30	65.15
	3) Кисломолочный напиток	170	67.26
	4) Сдоба обыкновенная	50	131.87

Всего: 1313.59

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

Меню на 26 января 2024 г.

№10	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	172	176.96
	2) Кофейный напиток с молоком	172	156.19
	3) Бутерброд с маслом	43	115.85
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	117	90.60
Обед	1) Салат из моркови	45	40.73
	2) Суп картофельный с бобовыми	177	145.20
	3) Гуляш из отварного мяса, рис отварной	177	252.47
	4) Компот из свежих плодов	180	57.60
	5) Хлеб ржаной	50	132.00
Уплотненный полдник	1) Пудинг из творога с рисом, соус молочный (сладкий)	155	266.19
	2) Хлеб пшеничный (батон)	38	86.86
	3) Кисломолочный напиток	174	88.34
	4) Сдоба обыкновенная	70	144.77

Всего: 1751.73