



УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области основная общеобразовательная школа № 2 городского округа Октябрьск Самарской области

Михайловская Н.Н.

Меню СП "Детский сад № 2" ГБОУ ООШ 2 г.о.Октябрьск

на 21 ноября 2024 года

от 1 г. до 3 х лет

| Пищевая ценность |      |          |      | Наименование блюда | Выход |
|------------------|------|----------|------|--------------------|-------|
| Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал |                    |       |

| <b>Завтрак</b> |      |       |        |                            |     |
|----------------|------|-------|--------|----------------------------|-----|
| 7,09           | 3,56 | 11,15 | 104,8  | Вареники ленивые отварные  | 60  |
| 0,32           | 1,78 | 0,7   | 20,09  | Соус сметанный натуральный | 9   |
| 3,15           | 2,72 | 12,96 | 89,0   | Какао с молоком            | 150 |
| 2,51           | 1,24 | 17,14 | 87,33  | Батон нарезной             | 25  |
|                |      |       |        |                            |     |
| 13,07          | 9,3  | 41,95 | 301,22 | ИТОГО:                     | 244 |

| <b>2-й завтрак</b> |      |       |        |                               |     |
|--------------------|------|-------|--------|-------------------------------|-----|
| 5,67               | 4,86 | 7,82  | 97,8   | Кисломолочный продукт (кефир) | 133 |
| 0,54               | 0,73 | 5,59  | 29,77  | Печенье                       | 11  |
| 6,21               | 5,59 | 13,41 | 127,56 | ИТОГО:                        | 144 |

| <b>Обед</b> |        |        |        |  |     |
|-------------|--------|--------|--------|--|-----|
| 1,28        | 3,2    | 6,34   | 59,45  | Салат из картофеля с солёными огурцами   | 40  |
| 4,78        | 3,73   | 11,12  | 97,00  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180 |
| 3,81        | 2,02   | 0,16   | 34,12  | Фрикадельки мясные                       | 20  |
| 6,04        | 4,28   | 27,18  | 171,45 | Печень говяжья по строгановски           | 40  |
| 7,98        | 5,65   | 35,88  | 226,34 | Каша рассыпчатая гречневая               | 150 |
| 0,25        | 0,015  | 20,83  | 84,75  | Компот из сушеных фруктов                | 150 |
| 1,81        | 0,33   | 9,18   | 47,85  | Хлеб ржаной                              | 25  |
| 25,95       | 19,225 | 110,69 | 720,96 | ИТОГО:                                   | 605 |

| <b>Уплотненный полдник</b> |      |        |        |                           |     |
|----------------------------|------|--------|--------|---------------------------|-----|
| 9,9                        | 3,5  | 7,13   | 99,5   | Котлеты рыбные запеченные | 90  |
| 1,76                       | 3,48 | 8,89   | 74,06  | Капуста тушеная           | 125 |
| 0,08                       | 0,02 | 7,00   | 28,28  | Чай с сахаром             | 150 |
| 1,27                       | 0,16 | 7,82   | 38,07  | Хлеб пшеничный            | 15  |
| 0,61                       | 0,61 | 0,33   | 67,13  | Фрукт яблоко              | 178 |
| 13,62                      | 7,77 | 31,168 | 307,04 | ИТОГО:                    | 558 |

Медсестра СП "Детский сад № 2" ГБОУ ООШ № 2 г.о.Октябрьск:

Землякова О.Г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области основная общеобразовательная школа № 2 городского округа Октябрьск Самарской области

Михайловская Н.Н.

**Меню СП "Детский сад № 2" ГБОУ ООШ № 2 г.о.Октябрьск**

на 21 ноября 2024 года  
от 3х до 7 лет

| Пищевая ценность |      |          |      | Наименование блюда | Выход |
|------------------|------|----------|------|--------------------|-------|
| Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал |                    |       |

| <b>Завтрак</b> |       |       |        |                            |            |
|----------------|-------|-------|--------|----------------------------|------------|
| 9              | 2,36  | 15,13 | 137,14 | Вареники ленивые отварные  | 80         |
| 0,42           | 2,3   | 0,92  | 26,06  | Соус сметанный натуральный | 10         |
| 3,67           | 3,19  | 15,82 | 107,0  | Какао с молоком            | 180        |
| 4,61           | 2,28  | 31,71 | 162,18 | Батон нарезной             | 47         |
| 17,7           | 10,13 | 63,58 | 432,38 | <b>ИТОГО:</b>              | <b>317</b> |

| <b>2-й завтрак</b> |      |       |        |                               |            |
|--------------------|------|-------|--------|-------------------------------|------------|
| 6,02               | 5,18 | 8,32  | 104,0  | Кисломолочный продукт (кефир) | 139        |
| 0,98               | 1,33 | 10,16 | 54,13  | Печенье                       | 20         |
| 7                  | 6,51 | 18,48 | 158,09 | <b>ИТОГО:</b>                 | <b>159</b> |

| <b>Обед</b> |       |       |        |  |            |
|-------------|-------|-------|--------|--|------------|
| 1,28        | 3,2   | 6,34  | 59,45  | Салат из картофеля с солёными огурцами   | 40         |
| 5,31        | 4,14  | 12,35 | 108    | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200        |
| 3,81        | 2,02  | 0,16  | 34,12  | Фрикадельки мясные                       | 20         |
| 7,57        | 7,04  | 2,99  | 106,42 | Печень говяжья по строгановски           | 50         |
| 6,14        | 4,35  | 27,63 | 174,28 | Каша рассыпчатая гречневая               | 180        |
| 0,44        | 0,02  | 27,77 | 113    | Компот из сушеных фруктов                | 180        |
| 3,3         | 0,6   | 16,7  | 87,00  | Хлеб ржаной                              | 50         |
| 27,85       | 21,37 | 93,94 | 682,27 | <b>ИТОГО:</b>                            | <b>720</b> |

| <b>Уплотненный полдник</b> |       |       |        |                           |            |
|----------------------------|-------|-------|--------|---------------------------|------------|
| 15,95                      | 5,63  | 11,48 | 160,46 | Котлеты рыбные запеченные | 120        |
| 1,83                       | 3,62  | 9,25  | 77,02  | Капуста тушеная           | 130        |
| 0,12                       | 0,04  | 10    | 40,42  | Чай с сахаром             | 180        |
| 2,18                       | 0,27  | 13,42 | 65,31  | Хлеб пшеничный            | 35         |
| 0,61                       | 0,61  | 0,33  | 67,88  | Фрукт яблоко              | 180        |
| 20,69                      | 10,17 | 44,48 | 411,09 | <b>ИТОГО:</b>             | <b>645</b> |

Медсестра СП "Детский сад № 2" ГБОУ ООШ № 2 г.о.Октябрьск:

Землякова О.Г.