

УТВЕРЖДАЮ

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

Жири

Михайловская Н.Н.

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

на 20 января 2026 года  
от 1 г. до 3 х лет

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		

**Завтрак**

9,07	6,71	10,57	138,70	Запеканка из творога	50
0,30	0,68	1,99	15,20	Соус молочный сладкий	15
3,06	2,66	13,18	89,17	Какао с молоком	150
4,73	6,88	14,56	139,00	Батон нарезной	40
17,16	16,92	40,30	382,07	ИТОГО:	255

**2-й Завтрак**

4,06	3,50	5,60	70,00	Кисломолочный продукт (Кефир)	140
1,85	2,50	19,05	101,50	Печенье	25
5,91	6,00	24,65	171,50	ИТОГО:	165

**Обед**

0,41	1,85	2,54	28,44	Винегрет овощной	30
1,26	2,06	7,28	52,35	Суп картофельный с клецками	150
3,13	2,59	15,31	97,50	Клёцки мучные	30
13,56	5,99	15,66	170,82	Зразы рыбные с яйцом	110
2,51	6,70	11,51	96,00	Капуста тушеная	120
0,12	0,12	17,92	73,20	Компот из свежих плодов	150
2,508	0,456	12,692	66,12	Хлеб ржаной	38
23,49	19,76	82,90	584,43	ИТОГО:	628

**Уплотненный полдник**

12,35	5,53	6,01	118,79	Птица тушеная с овощами	130
2,77	3,97	25,04	147,20	Рис отварной	120
0,10	0,02	8,50	34,17	Чай с лимоном	150
2,37	0,30	14,49	70,50	Хлеб пшеничный	30
17,59	9,81	54,04	370,65	ИТОГО:	430

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

З

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 20 января 2026 года  
от 3 х до 7-ми лет

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		

**Завтрак**

18,14	13,41	21,13	277,40	Запеканка из творога	100
0,60	1,36	3,98	30,40	Соус молочный сладкий	30
3,67	3,19	15,82	107,00	Кафе с молоком	180
6,50	9,46	20,02	191,13	Батон нарезной	55
28,91	27,42	60,95	605,925	ИТОГО:	365

**2-й Завтрак**

4,26	3,68	5,88	73,50	Кисломолочный продукт (Кефир)	147
1,85	2,50	19,05	101,50	Печенье	25
6,11	6,175	24,93	175,00	ИТОГО:	172

**Обед**

0,408	1,854	2,538	28,44	Винегрет овощной	30
1,51	2,47	8,74	62,82	Суп картофельный с клецками	180
3,130	2,59	15,31	97,5	Клёцки мучные	30
14,18	6,26	16,37	178,59	Зразы рыбные с яйцом	115
2,71	7,26	12,46	104	Капуста тушеная	130
0,14	0,14	21,5	87,84	Компот из сушеных фруктов	180
2,64	0,48	13,36	69,6	Хлеб ржаной	40
24,72	21,05	90,28	628,79	ИТОГО:	705

**Уплотненный полдник**

12,35	5,53	6,01	118,79	Птица тушеная с овощами	130
2,77	3,97	25,04	147,20	Рис отварной	120
0,12	0,02	10,20	41,00	Чай с лимоном	180
2,77	0,35	16,91	82,25	Хлеб пшеничный	35
18,00	9,86	58,16	389,24	ИТОГО:	465

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

*Землякова О.Г.*