



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 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	Клецки мучные	30
13,56	5,99	15,66	170,82	Зразы рыбные с яйцом	110
2,51	6,70	11,51	96,00	Калуста 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:

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	Какао 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	Клецки 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.