

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 22 января 2026 года
от 1 года до 3 лет

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		

Завтрак

13,96	0,45	9,33	171,95	Вареники ленивые отварные	95
0,45	3,06	0,66	27,92	Соус сметанный-натуральный	15
3,06	3,51	15,82	89,17	Какао с молоком	150
3,51	3,51	23,99	122,27	Батон нарезной	40
20,98	10,53	49,80	411,30	ИТОГО:	300

2-й Завтрак

4,35	3,75	6,00	75,0	Кисломолочный продукт (кефир)	150
1,11	1,50	11,43	60,9	Печенье	15
5,46	5,25	17,43	135,9	ИТОГО:	165

Обед

0,6	1,53	2,97	27,87	Салат из картофеля с солёными огурцами	30
4,779	3,726	11,115	97,2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180
4,76	2,53	0,20	42,65	Фрикадельки мясные	25
10,94	10,18	4,33	153,73	Печень говяжья по строгановски	65
6,65	4,71	29,90	188,62	Каша рассыпчатая гречневая	125
0,37	0,02	23,14	94,17	Компот из сушеных фруктов	150
3,366	0,612	17,034	88,74	Хлеб ржаной	51
31,47	23,30	88,69	692,97	ИТОГО:	626

Уплотненный полдник

10,64	3,76	7,67	107,00	Котлеты рыбные запеченные	80
2,50	4,45	11,50	96,00	Капуста тушеная	120
0,08	0,02	7,00	28,28	Чай с сахаром	150
1,97	0,25	12,08	58,75	Хлеб пшеничный	25
0,74	0,74	18,13	81,40	Плоды свежие (яблоко)	185
15,93	9,22	56,38	371,43	ИТОГО:	560

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 г.о. Октябрьск Самарской области

Михайловская Н.Н.

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

на 22 января 2026 года
от 3х до 7 лет

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		

Завтрак

13,96	0,45	9,33	171,95	Вареники ленивые отварные	95
0,45	3,67	0,66	27,92	Соус сметанный натуральный	15
3,67	4,30	15,82	107,00	Какао с молоком	180
4,30	4,30	23,99	149,78	Батон нарезной	49
22,38	12,72	49,80	456,65	ИТОГО:	339

2-й Завтрак

4,408	3,80	6,08	76,0	Кисломолочный продукт (кефир)	152
1,11	1,50	11,43	60,9	Печенье	15
5,518	5,3	17,51	136,9	ИТОГО:	167

Обед

0,8	2,04	3,96	37,16	Салат из картофеля с солёными огурцами	40
5,31	4,14	12,35	108	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200
4,76	2,53	0,20	42,65	Фрикадельки мясные	25
10,94	10,18	4,33	153,73	Печень говяжья по строгановски	65
7,98	5,65	35,88	226,34	Каша рассыпчатая гречневая	150
0,44	0,02	27,77	113	Компот из сушених фруктов	180
3,366	0,612	17,034	88,74	Хлеб ржаной	51
33,60	25,17	101,53	769,62	ИТОГО:	711

Уплотненный полдник

10,64	3,76	7,67	107,00	Котлеты рыбные запеченные	80
2,50	4,45	11,50	96,00	Капуста тушеная	120
0,10	0,02	8,40	33,94	Чай с сахаром	180
1,97	0,25	12,08	58,75	Хлеб пшеничный	25
0,76	0,76	18,52	83,16	Плоды свежие (яблоко)	189
15,96	9,24	58,17	378,85	ИТОГО:	594

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

Землякова О.Г.