

УТВЕРЖДАЮ
 Директор государственного бюджетного
 общеобразовательного учреждения Самарской области
 основная общеобразовательная школа № 2 городского округа
 Октябрьск Самарской области
 Михайловская Н.Н.

Меню СП "Детский Сад" ГБОУ ООШ 2 г.о. Октябрьск

на 29 января 2026 года

Дети от 3-х до 7 лет

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		

Завтрак					
5,39	6,38	32,02	207	Каша вязкая геркулес	210
2,85	2,41	14,36	91	Кафейный напиток с молоком	180
2,45	7,55	14,62	136	Бутерброд с сыром	58
10,69	16,34	61	434	ИТОГО:	390

2-й Завтрак					
0,9	0	18,18	76	Сок яблочный	105
0,4	0,3	10,3	46	Плоды и ягоды свежие (Яблоко)	193
1,3	0,3	28,48	122	ИТОГО:	298

Обед					
0,85	3,65	5,02	56,34	Салат из свеклы	60
1,39	3,91	6,79	67,8	Рассольник ленинградский на к/б	200
3,65	5,37	36,68	209,7	Рис отварной	150
20,63	16,3	5,24	250	Гуляш из отварного мяса	100
0,12	0,02	10,2	41	Чай с лимоном	180
3,3	0,6	16,7	87	Хлеб ржаной	52
29,94	29,85	80,63	711,84	ИТОГО:	742

Уплотненный полдник					
13,5	12,5	5,3	189,2	Печень говяжья по строгиновски	80
3,06	4,8	20,44	137	Картофельное пюре	170
3,16	0,4	19,32	94	Хлеб пшеничный	32
5,22	4,5	7,2	92	Ряженка	100
24,94	22,2	52,26	512,2	ИТОГО:	382

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

Синь

Емелина М.В.