УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области основная общеобразовательная школа № 2 городского округа Октябрьск Самарской области
Маргвелашвили М.О.

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

на 22 октября 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 овсяная (геркулес)	210
2,85	2,41	14,36	91	Кафейный напиток с молоком	180
2,45	7,55	14,62	136	Бутерброд с сыром	60
10,69	16,34	61	434	ИТОГО:	390
2-й Завтрак					
0,9	0	18,18	76	Сок яблочный	143
4	3	10,3	46	Плоды и ягоды свежие (Яблоко)	104
4,9	3	28,48	122	ИТОГО:	247
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	110
0,12	0,02	10,2	41	Чай с лимоном	180
3,3	0,6	16,7	87	Хлеб ржаной	50
29,94	29,85	80,63	711,84	ИТОГО:	750
Уплотненный полдник					
13,5	12,5	5,3	189,2	Печень говяжья по строгоновски	90
3,06	4,8	20,44	137	Картофельное пюре	150
3,16	0,4	19,32	94	Хлеб пшеничный	43
5,22	4,5	7,2	92	Ряженка	138
24,94	22,2	52,26	512,2	ИТОГО:	421

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