



Утверждаю  
директор ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
И.В. Диесперова

ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «Волна»  
Меню на 22.08.2022 год (ясли/са)

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда      | Химический состав  |                    |                      | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------------|------------------|--------------------|--------------------|----------------------|--------------------------------|
|                               |                  | Белки              | жиры               | углеводы             |                                |
| <b>Завтрак</b>                |                  |                    |                    |                      |                                |
| Макароны с маслом с сыром     | 150/10/180/20    | 8,25/9,9           | 6,7/8,9            | 40,6/48,6            | <b>262/315</b>                 |
| Батон с маслом                | 20/5/40/5        | 1,58/3             | 5,24/4,79          | 9,81/20,40           | <b>93,87/138,7</b>             |
| Кофейный напиток              | 150/180          | 3,6/4,8            | 3,6/4,8            | 18,69/24,92          | <b>119,7/159/56</b>            |
| <b>Второй завтрак</b>         |                  |                    |                    |                      |                                |
| Сок фруктовый                 | 100/100          | 0,40/0,40          | 0,30/0,30          | 9,8/9,8              | <b>42,0/42,0</b>               |
| <b>Обед</b>                   |                  |                    |                    |                      |                                |
| Салат из тушеных овощей       | 40/60            | 0,8/1,2            | 4,5/6,8            | 7,6/11,4             | <b>74,67/112</b>               |
| Рассольник на к/б со сметаной | 150/200          | 1,34/1,46          | 6,75/7,5           | 9,63/10,7            | <b>70,02/77,8</b>              |
| Плов с мясом                  | 180/200          | 7,4/9,45           | 4,58/5,85          | 21,04/26,88          | <b>152,73/195,15</b>           |
| Компот из сухофруктов         | 150/180          | 0,23/0,31          | 0,1/0,1            | 18,28/24/37          | <b>72,57/96,76</b>             |
| Хлеб пшеничный                | 30/35            | 2,3/2,8            | 0,9/1              | 14,9/18              | <b>78/81</b>                   |
| Хлеб ржаной                   | 20/30            | 1,3/1,8            | 0,2/0,5            | 6,8/7,2              | <b>36,2/40</b>                 |
| <b>Усиленный полдник</b>      |                  |                    |                    |                      |                                |
| Каша пшенная молочная         | 150/200          | 5,26/7,01          | 6,07/8,09          | 21,09/28,39          | <b>159,75/196,53</b>           |
| Кондитерское изделие          | 15/30            | 1,15/2,1           | 3,975/5,7          | 9,69/20,7            | <b>77,85//144</b>              |
| Чай без сахара                | 150/180          | 9/12               | 2,3/3,1            | 10,5/14              | <b>39,8/53,06</b>              |
|                               |                  |                    |                    |                      |                                |
| <b>Итого на день:</b>         | <b>1440/1840</b> | <b>62,25/78,26</b> | <b>68,93/82,12</b> | <b>273,65/342,73</b> | <b>1489,47</b>                 |