Утверждаю:

Директор ГБОУСОШ №1

._____Н.Н.Федорова

Федорова Н.Н.
C=RU, OU=директор,
O=ГБОУ СОШ №1,
CN=Федорова Н.Н.,
E=cu_sch1zhg@63edu.ru
2026-10-02 06:07:05

Согласовано

Старший воспитатель СПДС «Чайка»:

._____Е.В.Галкина

Председатель родительской общественности

_____Аксенова А.А.

Меню на 13.10.2026
СПДС «Волна» ГБОУ СОШ №1

Меню на 13.10.2026 Ясли/сад	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.		№ технологической карты
	ясли	Сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Омлет	100	100	11.68	11.68	19.87	19.87	1.55	1.55	172.9	172.9	10
Кукуруза консервированная	10	15	0.5	0.5	0	0	1.65	1.65	15	15	14
Батон с маслом	20/4	25/5	1.5	1.9	2.9	3.6	9.75	12.18	72	90	50
Чай сладкий	150	180	0.15	0.18	0	0	4.93	5.81	22.75	23.22	60
Всего за завтрак	**284**	**325**	**13.83**	**14.26**	**22.77**	**23.47**	**17.88**	**21.19**	**262.65**	**301.12**	
2 Завтрак											
Фрукт (Банан)	100	100	0.9	0.9	0.30	0.30	4.80	4.80	57.00	57.00	53
Всего за 2 завтрак	**100**	**100**	**0.9**	**0.9**	**0.30**	**0.30**	**4.80**	**4.80**	**57.00**	**57.00**	
Обед											
Салат из свеклы	35	40	0.408	0.61	1.98	2.04	2.48	3.58	24.94	35.11	43
Суп картофельный с рыбой	180	250	18.48	24.64	1.99	2.66	9.9	13.19	145.6	194.1	17/17а
Гречка отварная	110	150	3.05	4.58	3.34	5.01	13.68	20.52	97	145.50	30/а
Гуляш из говядины	80	80	4	4	11	11	14	14	173	173	27
Компот из с/ф	150	180	0.33	0,40	0.02	0.02	20.83	24.99	84.75	101.70	25
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,37/8,86	8,37/13,3	37,8/42,88	42,88/56,7	
Всего за обед	**595**	**750**	**28.688**	**37.25**	**18.99**	**21.51**	**78.12**	**97.95**	**605.97**	**748.99**	
Уплотненный полдник											
Каша молочная пшенная	150	200	5.07	6.76	7.8	10.4	19.4	25.87	168.7	224.9	3/3а
Кондитерское изделие (вафля)	18	20	0.504	0.560	0.594	0.66	13.914	15.46	64.02	71.13	44
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	1.9	2.41	13.856	14.36	90.49	91	59
Всего за уплотненный полдник	**318**	**400**	**7.914**	**10.17**	**10.294**	**13.47**	**47.17**	**55.69**	**323.21**	**387.03**	
Всего за день	**1297**	**1575**	**51.332**	**62.58**	**53.054**	**58.75**	**147.97**	**179.63**	**1248.83**	**1494.14**	