



Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ №1
Н.Н.Федорова

Федорова Н.Н.
С=RU, OU=директор,
O=ГБОУ СОШ №1,
CN=Федорова Н.Н.,
E=cu_sch1zhg@63edu.r
u
2026.08.31 09:24:
48+04'00'

Согласовано

Старший воспитатель СПДС «Чайка»:
Е.В.Галкина

Председатель родительской общественности

Меню на 29.09.2026
СПДС «Волна» ГБОУ СОШ №1

Аксенова А.А.

Меню на 29.09.2026 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	