

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Директор ГБОУ СОШ пос. Новоспаский  
\_\_\_\_\_ **О.П. Воронина**  
**29.08.2025г**

**Ежедневное меню.**

**01.09.2025г.**

| Прием пищи    | Наименование блюда               | Выход блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|----------------------------------|-------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------|
|               |                                  |             | белки               | жиры  | углеводы |                                |
| Понедельник   |                                  |             |                     |       |          |                                |
| Завтрак       | Каша молочная Ячневая            | 200         | 6,73                | 9,4   | 28,84    | 148,9                          |
|               | Хлеб с маслом                    | 35/5        | 2,72                | 5,4   | 17,45    | 127,1                          |
|               | Чай с сахаром                    | 200         | 0,12                | -     | 12,04    | 48,64                          |
| Обед          | Салат из свеклы с черносливом    | 50          | 0,88                | 3,03  | 13,55    | 82,47                          |
|               | Рассольник с домашней курой      | 200         | 4,6                 | 7,4   | 14,7     | 147,1                          |
|               | Котлета мясная                   | 70          | 10,68               | 11,72 | 5,74     | 176,75                         |
|               | Рис отварной с томатной подливой | 90,3        | 3,22                | 4,3   | 29,8     | 172,0                          |
|               | Компот из сухофруктов            | 200         | 0,56                | -     | 27,89    | 113,79                         |
|               | Хлеб (пш/рж)                     | 25/37       | 4,24                | 1,17  | 24,37    | 128,85                         |
| Полдник       | Омлет натуральный                | 80          | 6,5                 | 8,5   | 2,66     | 113                            |
|               | Кофейный напиток                 | 200         | 2,79                | 3,19  | 19,71    | 118,69                         |
| Итого за день |                                  |             | 43,04               | 54,11 | 196,75   | 1377,29                        |