

**Утверждено**  
**Директор ГБОУ СОШ пос.Новоспасский**  
**О .П. Воронина**

**30.12.2025г**

### **Ежедневное меню**

**12.01.2026г**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
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 изюмом	50	0,71	5,03	8,14	80,73
	Рассольник домашний с 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			42,87	56,11	191,34	1375,55