

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБОУ СОШ пос. Новоспасский

_____ О.П.Воронина

13.03.2026г

16.03.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
понедельник	завтрак						
	Каша молочная геркулесовая	200	6.4	9.7	22.3	202.3	26
	Хлеб с маслом,	35/5/	2.72	5.4	17.45	127.1	
	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	20
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	-	13.7	56.0	98
Обед:	Салат из зеленого горошка с луком	50	0.58	3.09	3.84	49.07	85
	Борщ из свежей капусты	200	2.55	3.0	17.3	99.7	36
	Плов с мясом	200	17.4	14.4	30.35	262.6	58
	Кисель	200	1.36	-	29.02	116.19	24
	Хлеб (пш.рж)	25/37	4,24	1.17	24.37	128.85	
Полдник:	Оладьи со сгущенным молоком	80	4.7	4.3	40.7	220.3	108
	Чай с сахаром	200	0.12	-	12.04	48.64	2
Итого за день:			39.12	44.25	230.78	1429.44	

