

Утверждено:

директор ГБОУ СОШ пос. Новоспасский

О. П. Воронина

16.01.2026г.

**Ежедневное меню
19.01.2026г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
понеде льник						
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	6,4	9,7	22,3	202,3
	Хлеб с маслом	35/5	2,72	5,4	17,45	127,1
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	50	0,58	3,09	3,84	49,07
	Борщ из свежей капусты	200	2,55	3	17,3	99,7
	Плов с мясом	200	17,4	14,4	30,35	262,6
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
	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
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
Итого за день			38,62	44,25	217,08	1373,44