

Утверждено:

Директор ГБОУ СОШ пос.Новоспасский

\_\_\_\_\_ О .П. Воронина

19.01.2026г.

**Ежедневное меню  
20.01.2026г.**

| Прием пищи     | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|-----------------------------|-------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------|
|                |                             |             | белки               | жиры  | углеводы |                                |
| <b>Вторник</b> |                             |             |                     |       |          |                                |
| Завтрак        | Суп молочный вермишелевый   | 200         | 5,58                | 6,12  | 19,73    | 156,08                         |
|                | Хлеб с маслом, сыром        | 35/5/10     | 5,02                | 8,3   | 17,4     | 163,3                          |
|                | 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                          |
|                | Жаркое по домашнему         | 190         | 21,16               | 34,25 | 24,65    | 491,49                         |
|                | Отвар шиповника             | 200         | 0,34                | -     | 14,05    | 56,5                           |
|                | Хлеб (пш/рж)                | 25/37       | 4,24                | 1,17  | 24,37    | 128,85                         |
| Полдник        | Ватрушка с повидлом         | 60/20       | 4,42                | 6,56  | 43,03    | 255,85                         |
|                | Кофейный напиток            | 200         | 2,79                | 3,19  | 19,71    | 118,69                         |
| Итого за день  |                             |             | 48,98               | 72,0  | 198,82   | 1647,23                        |

