

Утверждено:

Директор ГБОУ СОШ пос. Новоспасский

\_\_\_\_\_ О .П. Воронина

19.02.2026г.

**Ежедневное меню**

**20.02.2026г.**

| Прием пищи    | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|------------------------------------------|-------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------|
|               |                                          |             | белки               | жиры  | углеводы |                                |
| пятница       |                                          |             |                     |       |          |                                |
| Завтрак       | Каша молочная «Дружба»                   | 200         | 6,55                | 8,33  | 35,09    | 241,11                         |
|               | 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 тертой моркови                  | 50          | 0,57                | 5,04  | 5,19     | 68,4                           |
|               | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 7,7                 | 6,6   | 23,6     | 185,1                          |
|               | Котлета мясная                           | 70          | 10,68               | 11,72 | 5,74     | 176,75                         |
|               | Капуста тушеная                          | 130         | 4,36                | 12,31 | 13,71    | 173,19                         |
|               | Кисель                                   | 200         | 1,36                | -     | 29,02    | 116,19                         |
|               | Хлеб (пш/рж)                             | 25/37       | 4,24                | 1,17  | 24,37    | 128,85                         |
| Полдник       | Омлет натуральный                        | 80          | 6,5                 | 8,5   | 2,66     | 113                            |
|               | Чай с сахаром                            | 200         | 0,12                | -     | 12,04    | 48,64                          |
| Итого за день |                                          |             | 47,59               | 62,2  | 188,58   | 1497,02                        |