



УТВЕРЖДЕНО:
О=ГБОУ СОШ пос. Новоспасский, CN=
Воронина Оксана Петровна, E=
n_spas_sch_prv@63edu.ru
00f542452c15e2d6e4
2026.09.21 12:45:25+04'00'

О.П. Воронина

18.09.2026г

Ежедневное меню.

21.09.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецеп туры
			белки	жиры	углевод ы		
Завтрак:	Каша молочная ячневая	200	6.73	9.4	28.84	148.9	8
	Хлеб с маслом	35/5	2,72	5,4	17,45	127,1	
	Чай с сахаром	200	0.12	-	12.04	48.64	2
Обед:							
	Рассольник домашний с курой	200	4.6	7.4	14.7	147.1	101
	Котлета мясная	70	10.68	11.72	5.74	176.75	22
	Рис отварной с томатной подливой	90\30	3.22	4.3	29.8	172.0	57
	Компот из с\ф	200	0.56	-	27.89	113.79	23
	Хлеб (пш.рж)	25/37	4,24	1,17	24,37	128,85	
Полдник:	Омлет натуральный	80	6.5	8.5	2.66	113	78
	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	20
Итого за день			42.16	51.08	183.20	1294.82	

