

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБОУ СОШ пос. Новоспасский

\_\_\_\_\_ О.П.Воронина

20.03.2026г

23.03.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
понедельник	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:	Винегрет	50	0.63	5.07	4.16	64.63	82	
	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	<b>8.5</b>	<b>2.66</b>	113	78	
	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	20	
Итого за день:			42.79	56.15	187.36	1359.45		

