

Утверждено
Директор ГБОУ СОШ пос.Новоспасский
О .П. Воронина

23.01.2026 г

Ежедневное меню

26.01.2026г

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|----------------------------------|-------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | Каша молочная Ячневая | 200 | 6,73 | 9,4 | 28,84 | 148,9 |
| | Хлеб с маслом | 35/5 | 2,72 | 5,4 | 17,45 | 127,1 |
| | 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 |
| | Котлета мясная | 70 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 |
| | Рис отварной с томатной подливой | 90,3 | 3,22 | 4,3 | 29,8 | 172,0 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |
| Полдник | Хлеб (пш/рж) | 25/37 | 4,24 | 1,17 | 24,37 | 128,85 |
| | Омлет натуральный | 80 | 6,5 | 8,5 | 2,66 | 113 |
| Итого за день | | | 42,87 | 56,11 | 191,34 | 1375,55 |