

Утверждено:

Директор ГБОУ СОШ пос.Новоспасский

О .П. Воронина

28.01.2026г.

**Ежедневное меню
29.01.2026г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,94	8,21	35,13	246,17
	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						
	Винегрет	50	0,63	5,07	4,16	64,63
	Суп из овощей	200	4,2	7,3	11,1	129,5
	Рыбная котлета	70	10,36	1,93	6,79	85,93
	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
Полдник	Хлеб (пш/рж)	25/37	4,24	1,17	24,37	128,85
	Пирожок с повидлом	60	3,33	2,99	34,4	176,58
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого за день		43,0	47,49	204,48	1466,76