

Утверждено:

Директор ГБОУ СОШ пос.Новоспасский

\_\_\_\_\_ О .П. Воронина

26.09.2025

**Ежедневное меню**

**29.09.2025г.**

| Прием<br>пищи    | Наименование<br>блюда               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                  |                                     |                | белки               | жиры  | углеводы |                                   |
| понедел<br>ник   |                                     |                |                     |       |          |                                   |
| Завтрак          | Каша молочная<br>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             | Рассольник с<br>домашней курой      | 200            | 4,6                 | 7,4   | 14,7     | 147,1                             |
|                  | Котлета мясная                      | 70             | 10,68               | 11,72 | 5,74     | 176,75                            |
|                  | Рис отварной с<br>томатной подливой | 90,3           | 3,22                | 4,3   | 29,8     | 172,0                             |
|                  | Компот из<br>сухофруктов            | 200            | 0,56                | -     | 27,89    | 113,79                            |
|                  | Хлеб (пш/рж)                        | 25/37          | 4,24                | 1,17  | 24,37    | 128,85                            |
|                  |                                     |                |                     |       |          |                                   |
| Полдник          | Омлет натуральный                   | 80             | 6,5                 | 8,5   | 2,66     | 113                               |
|                  | Кофейный напиток                    | 200            | 2,79                | 3,19  | 19,71    | 118,69                            |
| Итого<br>за день |                                     |                | 42,16               | 51,08 | 183,3    | 1294,82                           |