

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБОУ СОШ пос. Новоспасский

_____ О.П.Воронина

30.01.2026г

02.02.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецепт туры
			белки	жиры	углеводы		
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 молоком	200	2.4	2.5	20	107	2
2 завтрак	Фруктовый сок	100	0.5	-	13.7	56	98
Обед:	Салат из свеклы с черносливом	50	0.88	3.03	13.55	82.47	66
	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 сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79	23
	Хлеб (пш.рж)	25/37	4.24	1.17	24.37	128.65	
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:			45.82	56.61	218.41	1342.75	
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	--