

УТВЕРЖДЕНО:

И.О. директора ГБОУ СОШ пос. Новоспасский

_____ О.П.Воронина

01.10.2025г

02.10.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецепт туры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак: четверг	Каша гречневая молочная.	200	7.94	8.21	35.13	246.17	28
	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	2
Обед:	Салат из белокочанной капусты.	50	0.66	4.03	4.25	53.9	9
	Суп картофельный с бобами	200	1.87	3.11	10.87	79.03	6
	Биточка рыбная.	70	10.36	1.93	6.79	85.93	22
	Картофельное пюре.	130	2.77	5.25	20.19	139.06	30
	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:	Булочка домашняя.	60	4.37	7.07	36.8	228.2	35
	Кофейный напиток.	200	2.79	3.19	19.71	118.69	20

Итого за день:			40.7	42.26	215.35	1405.59	
----------------	--	--	------	-------	--------	---------	--