

УТВЕРЖДЕНО:

и.о.директора ГБОУ СОШ пос. Новоспасский

_____С.В. Володкина

1.08..2025г

4.08.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецепт туры
Понедельник			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	200	64	9.7	22.3	202.3	26
	Хлеб с маслом.сыром	35\5/10	5.02	8.3	17.4	163.3	
	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	20
Обед:							
	Щи из свежей капусты с курой	200	4.2	7.2	7.1	113.2	1/1
	Плов с мясом	200	17.4	14.4	30.35	262.6	58
	Кисель	200	1.36	-	29.02	116.19	24
	Хлеб (пш.рж)	25/37	4,24	1,17	24,37	128,85	
Полдник:	Оладьи с повидлом	80	4.7	4.3	40.7	220.3	108
	Чай с сахаром	200	0.12	-	12.4	48.64	2
Итого за день			45.9	49	230.9	1484.2	