

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБОУ СОШ пос. Новоспасский

_____ О.П.Воронина

03.12.2025г

04.12.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецепт туры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная гречневая	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
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	-	13.7	56.0	к/к98
Обед:							
	Суп из овощей с курой	200	4.2	7.3	11.1	129.5	4/1
	Рыбная котлета	70	10.36	1.93	6.79	85.93	14
	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:			42.87	42.42	225.12	1458.03	

