

УТВЕРЖДЕНО:

и.о.директора ГБОУ СОШ пос. Новоспасский

\_\_\_\_\_ О.П.Воронина

09.09.2025г

10.09.2025г.

| Прием пищи<br>среда | Наименование<br>блюда           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | №<br>Рецепт<br>туры |
|---------------------|---------------------------------|----------------|---------------------|-------|----------|---------------------------------------|---------------------|
|                     |                                 |                | белки               | жиры  | углеводы |                                       |                     |
| Завтрак:            | Каша молочная<br>рисовая        | 200            | 6.98                | 10.4  | 25.0     | 222.38                                | 95                  |
|                     | Хлеб с маслом                   | 35/5           | 2.72                | 5.4   | 17.45    | 127.1                                 |                     |
|                     | Кофейный<br>напиток             | 200            | 2.79                | 3.19  | 19.71    | 118.69                                | 20                  |
| 2 завтрак           | сок                             | 100            | 0.5                 | -     | 13.7     | 56.0                                  | к/к 98              |
| Обед:               |                                 |                |                     |       |          |                                       |                     |
|                     | Суп<br>картофельный с<br>бобами | 200            | 1.87                | 3.11  | 10.87    | 79.03                                 | 6                   |
|                     | Котлета из<br>курицы            | 75             | 14.5                | 3.6   | 9.4      | 128                                   | 109                 |
|                     | Капуста тушеная                 | 130            | 4.36                | 12.31 | 13.71    | 173.19                                | 39                  |
|                     | кисель                          | 200            | 1.36                | -     | 29.02    | 116.19                                | 24                  |
|                     | Хлеб (пш.рж)                    | 25/37          | 4,24                | 1.17  | 24.37    | 128.65                                |                     |
| Полдник:            | ватрушка с<br>повидлом          | 60/20          | 4.42                | 6.56  | 43.03    | 255.85                                | 45                  |
|                     | Отвар шиповника                 | 200            | 0.34                | -     | 14.05    | 56.5                                  | 84                  |
| Итого за день:      |                                 |                | 44.08               | 46.27 | 235.15   | 1522.68                               |                     |