

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБОУ СОШ пос. Новоспасский

\_\_\_\_\_ О.П.Воронина

10.12.2025г

**11.12.2025г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецепт туры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	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
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	-	13.7	56.0	к/к98
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	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:	Ватрушка с творогом	60	7.08	2.63	41.81	219.87	43
	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	20

Итого за день:			43.91	37.82	234.06	1453.26	
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	--