

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБОУ СОШ пос. Новоспасский

_____ О.П.Воронина

11.02.2026г

12.02.2026г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал.) | № Рецепт туры |
|--------------------|-------------------------------|-------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| четверг 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 | 7.8 | 2.63 | 41.81 | 219.87 | 43 |
| | Кофейный | 200 | 2.79 | 3.19 | 19.71 | 118.69 | 20 |

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