

УТВЕРЖДЕНО:

И.О. директора ГБОУ СОШ пос. Новоспасский

О.П.Воронина

10.10.2025г

13.10.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецепт туры
понедельник			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	200	6.4	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
2 завтрак	Сок	100	0.5	-	13.7	56.0	к/к98
Обед:							
	Борщ из свежей капусты	200	2.75	4.4	17.5	114.1	36
	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	128.65	
Полдник:	Оладьи с джемом.	80	4.7	4.3	40.7	220.3	108
	Чай с сахаром.	200	0.12	-	12.04	48.64	2
Итого за день:			45.4	43.92	228.6	1427.24	