

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБОУ СОШ пос. Новоспасский

_____ О.П.Воронина

13.02.2026г

16.02.2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецепт туры
			белки	жиры	углеводы		
понедельник	завтрак						
	Каша молочная ячневая	200	6.73	9.4	28.84	148.9	8
	Хлеб с маслом,	35/5/	2.72	5.4	17.45	127.1	
	Чай с молоком	200	2.4	2.5	20	107	2
Обед:	Салат из свеклы	50	0.88	3.03	13.55	82.47	66
	Рассольник домашний с курой	200	4.6	7.4	14.7	147.1	101
	Котлета мясная	70	10.68	11.72	5.74	176.75	22
	Рис отварной с томатной подливой	90/30	3.22	4.3	29.8	172.0	57/92
	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:	Омлет натуральный	80	6.5	8.5	2.66	113	78
	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	20

Итого за день:			45.32	56.61	204.71	1286.75	
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	--