

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБОУ СОШ пос. Новоспасский

О.П.Воронина

15.12.2025г

16.12.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецепт туры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша манная молочная	200	6.2	8.9	25.6	206.3	27
	Хлеб с маслом,	35/5	2.72	5.4	17.45	127.1	
	Чай с сахаром	200	0.12	-	12.04	48.64	2
Обед:	Салат из белокочанной капусты	50	0.66	4.03	4.25	53.9	9
	Суп картофельный с клецками	200	3.0	2.63	13.47	89.55	5
	Котлета из курицы	75	14.5	3.6	9.4	128	109
	Гречка с томатной подливой	130	3.82	4.89	18.68	135.9	77/92
	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:	Пирожок с повидлом	60	3.33	2.99	34.4	176.58	106
	Йогурт	200	6.54	5.0	22.4	162	к/к 97

Итого за день:			45.69	38.61	209.95	1370.51	
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	--