

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБОУ СОШ пос. Новоспасский

_____ О.П.Воронина

16.12.2025г

17.12.2025г.

Прием пищи среда	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецепт туры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная	200	6.98	10.4	25.0	222.38	95
	Хлеб с маслом,	35/5	2.72	5.4	17.45	127.1	
	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	20
2 завтрак	Сок	100	0.5	-	13.7	56.0	к/к 98
Обед:							
	Суп картофельный с бобами	200	1.87	3.11	10.87	79.03	6
	Котлета из курицы	75	14.5	3.6	9.4	128	109
	Капуста тушеная	130	4.36	12.31	13.71	173.19	39
	Кисель	200	1.36	-	29.02	116.19	24
	Хлеб (пш.рж)	25/37	4,24	1.17	24.37	128.65	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	60/20	4.42	6.56	43.03	255.85	45
	Отвар шиповника	200	0.34	-	14.05	56.5	84
Итого за день:			44.08	45.77	207.75	1410.68	