

УТВЕРЖДЕНО:

и.о.директора ГБОУ СОШ пос. Новоспасский

_____ О.П.Воронина

17.09.2025г

18.09.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	№ Рецепт туры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак: четверг	Каша молочная гречневая	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	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
	Котлета мясная	70	10.68	11.72	5.74	176.75	22
	Капуста тушеная	150	4.36	12.31	13.71	173.15	39
	Компот из с/ф	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	7.08	2.63	41.81	219.87	43
	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	20
Итого за день:			45.82	54.67	226.53	1578.27	

