

МБОУ "Николаевская СОШ"
корпус № 2

Утверждаю:

Дата: 01.11.2024

Директор:
Погодаева В.Н.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный макаронными изделиями	150/200	7.5	7	25.5	195	33
	Чай с молоком с сахаром	180/180	2.12	-	10.8	58.6	34
	Хлеб пшеничный	20/25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5/7	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		355/412	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	2.7	0.8	13.05	90	
Итого на второй завтрак		150/180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из бел. капусты с морковью и яблоками	40/60	2.8	0.2	12	90	36
	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	150/180	4.6	9.1	9.8	135.4	35
	Рыба тушёная с овощами	60/80	5	9.2	11.55	128.9	37
	Горошница	100/100	3.6	3.3	31.1	118.3	38
	Хлеб ржаной	55/73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	150/180	1.82	-	11.1	95.6	
Итого на обед		565/703	18.9	23	91.35	630	

Полдник	Кекс "Здоровье"	50/70	3.8	6.35	16.1	105.8	39, 40
	Молоко	150/180	4.3	2.65	23.05	164.2	9
Итого на полдник		200/230	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1270/1545	40.5	44.8	195.75	1350	