

МБОУ "Николаевская СОШ"  
корпус № 2

Дата: 05.11.2024

Утверждаю:  
Директор:  
Погодаева В.Н.

**День 7. Вторник.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	140\140	9.1	7	27.9	186	47
	Кофейный напиток с молоком	180/180	0.52	-	8.4	67.6	11
	Хлеб пшеничный	20/25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Яйцо	40\40					
	Масло сливочное	5/7	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355/412</b>	<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	2.7	0.8	13.05	90	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150/180</b>	<b>2.7</b>	<b>0.8</b>	<b>13.05</b>	<b>90</b>	
Обед	Салат из капусты с овощами	60\60	3.9	1.5	20	120.3	48
	Рассольник домашний	150/180	8.92	11.5	9.8	180	49
	Плов из отварной говядины	150\150	3.5	9.5	34.7	226.3	50
	Хлеб ржаной	40\40	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	150/180	1.5	-	11.05	41.6	8
<b>Итого на обед</b>		<b>545/693</b>	<b>18.9</b>	<b>23.7</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50/70	3.8	6.35	16.1	105.8	51
	Молоко	150/180	4.3	2.65	23.05	164.2	20
<b>Итого на полдник</b>		<b>200/230</b>	<b>8.1</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1250/1535</b>	<b>40.5</b>	<b>45.5</b>	<b>195.75</b>	<b>1350</b>	

