

МБОУ "Николаевская СОШ"
корпус № 2

Утверждаю:
Директор:
Погодаева В.Н.

Дата: 08.11.2024

День 10. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	150/200	7.8	7	25.2	158	59
	Какао	180/180	1.82	-	11.1	95.6	22
	Чай без сахара	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		150/18	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из отварной свеклы	40/60	1.5	0.5	9.3	89	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/180	4.8	12.5	36.25	135.5	30
	Тефтели из говядины паровые	60/70	5.9	7	13.65	117.5	61
	Соус	25/25	1.5	0.8	4.95	65.5	15
	Гречневая каша	110/130	2.92	1	3.9	95.2	60
	Хлеб ржаной	55/73,	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Сок	150/180	1.2	-	7.5	65.5	17
Итого на обед		590/718	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Макароны отварные с сыром	100/100	3.5	2	15.3	107.5	
	Чай с сахаром	150/200	4.6	7	23.85	162.5	9

Итого на полдник	200/250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:	1295/1560	40.5	44.8	195.75	1350	