

МБОУ "Николаевская
СОШ" корпус № 2

Утверждаю:

Дата: 10.01.2025 г.

Директор:
Погодаева В.Н.

День 5. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр	5\5	1.6	1.7	0.1	26.1	54-1з
	Масло сливочное	5\7	0.1	3.8	0.1	44.6	Пром.
	Каша "Дружба"	150\200	7.9	5.3	27.8	188.9	54-16к
	Чай с молоком с сахаром	150\180	2.12	-	10.8	58.6	54-4гн
	Хлеб пшеничный	20\25	1.08	1.2	15.8	61.8	Пром.
Итого на завтрак		355\412	12.8	12	54.6	380	
Второй завтрак	Сок	150\180	2.7	0.8	13.05	90	Пром.
Итого на второй завтрак		150\180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40\60	0.7	4	3.9	54.4	54-8з
	Щи из свежей капусты со сметаной	150\180	3.5	4.2	4.3	69.2	54-1с
	Каша гречневая рассыпчатая	110\130	6	4.7	26.4	171.4	54-4г
	Тефтели из говядины с рисом	50\60	8	8	4.5	122	54-16м
	Соус красный основной	25\30	0.8	0.6	2.2	17.7	54-3соус
	Компот из смеси сухофруктов	150\180	0.3	0	14.9	60.6	54-35хн
	Хлеб ржаной	40\50	3.6	0.7	18.4	93.9	Пром.
Итого за обед		590\650	22.9	22.2	74.6	589.2	
Полдник	Запеканка из творога	50\60	9.9	3.6	7.4	101.2	54-1г
	Молоко 2.5 %	150\180	4.4	3.8	7.2	80	Пром.
	Итого за Полдник		200\240	14.3	7.4	14.6	181.2
Итого за день:		1295\1450	45.8	40.3	143.9	1119.9	