

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.
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355\412</b>	<b>12.8</b>	<b>12</b>	<b>54.6</b>	<b>380</b>	
Второй завтрак	Сок	150\180	2.7	0.8	13.05	90	Пром.
<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 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.
<b>Итого за обед</b>		<b>590\650</b>	<b>22.9</b>	<b>22.2</b>	<b>74.6</b>	<b>589.2</b>	
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.
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>200\240</b>	<b>14.3</b>	<b>7.4</b>	<b>14.6</b>	<b>181.2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1295\1450</b>	<b>45.8</b>	<b>40.3</b>	<b>143.9</b>	<b>1119.9</b>	