

МБОУ "Николаевская
СОШ" корпус №2

Утверждаю:

Дата: 10.07.2024

Директор:
Погодаева В.Н.

День 3. Среда.

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная пшеничная | 150/200 | 7.8 | 7 | 25.2 | 158 | 21 |
| | Какао с молоком | 160\160 | 1.82 | - | 11.1 | 95.6 | 22 |
| | Хлеб пшеничный | 20/25 | 1.08 | 1.2 | 15.8 | 61.8 | |
| | Масло сливочное | 0,005/0,005 | 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 белокочанной капусты с морковью и яблоком | 60\60 | 1.5 | 2.5 | 11.6 | 90.5 | 23 |
| | Суп гороховый | 150/180 | 4.82 | 5.3 | 26.4 | 130.5 | 24 |
| | Рис припущенный с томатом | 105\105 | 10 | 14 | 26.5 | 305.6 | 25 |
| | Тефтели из говядины с рисом | 80\80 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40\40 | 1.08 | 1.2 | 15.8 | 61.8 | |
| | Кисель | 150/180 | 1.5 | - | 11.05 | 41.6 | 8 |
| Итого на обед | | 595/693 | 18.9 | 23 | 91.35 | 630 | |
| Полдник | Булка | 50/70 | 3.8 | 6.35 | 16.1 | 105.8 | 27 |
| | Сок виноградный | 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: | | 1300/1535 | 40.5 | 44.8 | 195.75 | 1350 | |