

МБОУ
"Николаевская
СОШ" корпус № 2

Утверждаю:

Директор:
Погодаева
В.Н.

Дата: 10.12.2024

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	
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 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
Итого на обед		545/693	18.9	23.7	91.35	630	
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
Итого на полдник		200/230	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1250/1535	40.5	45.5	195.75	1350	