

МБОУ
"Николаевская
СОШ" корпус №2

Утверждаю:
Директор:
Погодаева В.Н.

Дата: 11.09.2024г.

День 8. Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	180\180	7.5	7	25.5	195		52		
	Чай с молоком и сахаром	180/180	2.12	-	10.8	58.6		34		
	Хлеб пшеничный	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					150/180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из бел.капусты с морковью		40/60	3.5	7.8	15		135	29	
	Суп из овощей с фрикадельками мясными		150/180	3.92	3.9	18.05		128.2	53	
	Рыба тушёная с овощами		50/80	5	8.5	11.55		128.9	37	
	Картофельное пюре		110/130	4.2	1.6	23.45		110.6	16	
	Хлеб ржаной		55/73	1.08	1.2	15.8		61.8		
	Компот из сухофруктов		150/180	1.2	-	7.5		65.5	17	
Итого на обед					555/703	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Творожник песочный		50/70	3.5	2	15.3		107.5	54	
	Кисель		150/180	4.6	7	23.85		162.5	9	
Итого на полдник					200/230	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:					1260/1545	40.5	44.8	195.75	1350	