

МБОУ
"Николаевская
СОШ"
корпус № 2

Утверждаю:

Директор:
Погодаева
В.Н.

Дата: 11.12.2024

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 | |