

МБОУ
"Николаевская
СОШ"
корпус №2

Утверждаю:

Дата: 12.09.2024 г.

Директор:
Погодаева В.Н.

День 9. Четверг.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	120\130	9.1	7	27.9	186	56	
	Какао с молоком	180	0.52	-	8.4	67.6	11	
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8		
Итого на завтрак		205	10.7	8.2	52.1	315.4		
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90		
Итого на второй завтрак		180	2.7	0.8	13.05	90		
Обед	Салат из бел. капусты с морковью и яблоками	40/60	1.5	2.5	11.6	90.5	23	
	Свекольник со сметаной	150/180	2.9	8.9	28.85	159.8		
	Голубцы ленивые	130/200	9.9	10.5	18.75	259.7	57	
	Горошница	100\100						
	Хлеб ржаной	55/73	3	1.1	21.1	78.4		
	Кисель	180/180	1.5	-	11.05	41.6	8	
Итого на обед		525/693	18.8	23	91.35	630		
Полдник	Омлет натуральный	50/70	3.9	6.35	16.1	105.8	39.55	
	Сок яблочный	150/180	4.3	2.65	23.05	164.2	20	
Итого на полдник			200/230	8.2	9	39.15	270	
Итого за весь день:			1230/1535	40.4	41	195.65	1305.4	