

МБОУ "Николаевская СОШ"
корпус №2

Утверждаю:
Директор:
Погодаева В.Н.

Дата: 12.11.2024

День 2. Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	150/200	9.1	7	27.9	186	10
	Молоко	180/180	0.52	-	8.4	67.6	11
	Хлеб пшеничный	20/25	1.08	1.2	15.8	61.8	
Итого на завтрак		355/412	10.7	8.2	52.1	315.4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	2.7	0.8	13.05	90	
Итого на второй завтрак		150/1180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из моркови и яблок	40/60	0.9	2.5	9.5	80.5	58
	Суп из овощей	150/180	1.9	5.3	20.5	118.5	13
	Тефтели рыбные	50/70	7.9	12.5	9.1	140.5	14
	Соус	25/25	1.1	0.65	4.2	26.1	15
	Картофельное пюре	110/130	2.9	2	19.45	120.5	16
	Хлеб ржаной	55/73	3	1.1	21.1	78.4	
	Компот из сухофруктов	150/180	1.2	-	7.5	65.5	17
Итого на обед		580/718	18.9	24.05	91.35	630	
Полдник	Ватрушка с творогом	50/70	3.5	2	15.3	107.5	39,18,19
	Ряженка	150/180	4.6	7	23.85	162.5	20
Итого на полдник		200/250	8.1	9	39.15	270	

Итого за весь день:	1285/1560	40.4	42.05	195.65	1305.4	
----------------------------	------------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--