

МБОУ "Николаевская СОШ" корпус № 2					Утверждаю:	
					Директор: Погодаева В.Н.	
Дата: 12.12.2024						

**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	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>205</b>	<b>10.7</b>	<b>8.2</b>	<b>52.1</b>	<b>315.4</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>2.7</b>	<b>0.8</b>	<b>13.05</b>	<b>90</b>	

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
<b>Итого на обед</b>		<b>525/693</b>	<b>18.8</b>	<b>23</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>	

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
<b>Итого на полдник</b>		<b>200/230</b>	<b>8.2</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>	

<b>Итого за весь день:</b>		<b>1230/1535</b>	<b>40.4</b>	<b>41</b>	<b>195.65</b>	<b>1305.4</b>	
----------------------------	--	------------------	-------------	-----------	---------------	---------------	--