

МБОУ "Николаевская  
СОШ" корпус № 2

Утверждаю:  
Директор:  
Погодаева В.Н.

Дата: 13.01.2025 г.

День 6. Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	5\5	0	3.6	0.1	33		53-19з	
	Макаронны отварные с сыром	100\130	7.9	6.8	28.7	207.7		54-3г	
	Чай с сахаром	150\180	0.2	0	5.8	24.2		54-2гн	
	Хлеб пшеничный	20\25	1.5	0.2	9.8	46.9		Пром.	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355\420</b>	<b>9.6</b>	<b>10.6</b>	<b>44.4</b>	<b>311.8</b>			
Второй завтрак	Сок			150\180	0.8	0	19.1	79.2	Пром.
<b>Итого на второй завтрак</b>				<b>150\180</b>	<b>0.8</b>	<b>0</b>	<b>19.1</b>	<b>79.2</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью			40\60	0.5	4.1	2.4	48.4	54-9з
	Рассольник домашний			150\180	3.4	4.3	8.7	87.1	54-4с
	Плов из отварной говядины			130\150	11.5	11.1	28.9	261.2	54-11м
	Кисель			150\180	0.2	0.1	9.2	37.9	54-23хн
	Хлеб ржаной			40\50	3.6	0.7	18.4	93.9	Пром.
<b>Итого на обед</b>				<b>545\650</b>	<b>19.2</b>	<b>20.3</b>	<b>67.6</b>	<b>528.5</b>	
Полдник		Вафли		40\50	1.2	9.2	18.8	162.3	Пром.
		Молоко 2.5%		160\180	4.9	4.3	8.2	90.6	Пром.
<b>Итого на полдник</b>		<b>Итого за Полдник</b>		<b>200\230</b>	<b>6.1</b>	<b>13.5</b>	<b>27</b>	<b>252.9</b>	
<b>Итого за весь день:</b>				<b>1250\1500</b>	<b>35.7</b>	<b>44.4</b>	<b>158.1</b>	<b>1172.4</b>	