

МБОУ "Николаевская СОШ"  
корпус №2

Утверждаю:

Директор: Погодаева  
В.Н.

Дата: 13.11.2024

**День 3. Среда.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	150/200	7.8	7	25.2	158	21
	Какао с молоком	160\160	1.82	-	11.1	95.6	22
	Хлеб пшеничный	20/25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	0,005/0,005	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355/412</b>	<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	2.7	0.8	13.05	90	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150/180</b>	<b>2.7</b>	<b>0.8</b>	<b>13.05</b>	<b>90</b>	
Обед	Салат из бел. капусты с морковью и яблоком	60\60	1.5	2.5	11.6	90.5	23
	Суп гороховый	150/180	4.82	5.3	26.4	130.5	24
	Рис припущенный с томатом	105\105	10	14	26.5	305.6	25
	Тефтели из говядины с рисом	80\80					
	Хлеб ржаной	40\40	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	150/180	1.5	-	11.05	41.6	8

<b>Итого на обед</b>		<b>595/693</b>	<b>18.9</b>	<b>23</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>	
<b>Полдник</b>	Булка	50/70	3.8	6.35	16.1	105.8	27
	Сок виноградный	150/180	4.3	2.65	23.05	164.2	9
<b>Итого на полдник</b>		<b>200/230</b>	<b>8.1</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1300/1535</b>	<b>40.5</b>	<b>44.8</b>	<b>195.75</b>	<b>1350</b>	