

МБОУ "Николаевская СОШ"
корпус № 2

Утверждаю:

Директор:
Погодаева В.Н.

Дата: 14.11.2024

День 4. Четверг.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150/200	9.1	7	27.9	186	28
	Кофейный напиток	180/180	0.52	-	8.4	67.6	11
	Хлеб пшеничный	20/25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5/7	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		355/412	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	2.7	0.8	13.05	90	
Итого на второй завтрак		150/180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из бел. капусты с морковью	40/60	1.3	7.8	4.7	135	29
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/180	4.1	8.4	19.25	107.2	30
	Каша перловая рассыпчатая	100\100	3.8	4.1	29.3	140.1	31,15
	Котлета из говядины	50/70	7.5	1.5	14.8	120.4	26
	Хлеб ржаной	55/73	1	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	150/180	1.2	-	7.5	65.5	17
Итого на обед		580/718	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Запеканка из творога	50/70	3.5	2	15.3	107.5	32.19
	Сок абрикосовый	150/180	4.6	7	23.85	162.5	20

Итого на полдник	200/230	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:	1285/1560	40.5	44.8	195.75	1350	