

МБОУ "Николаевская СОШ" корпус №2						Утверждаю:	
Дата: 15.01.2025 г.						Директор: Погодаева В.Н.	
<b>День 8. Среда.</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	5\7	1.2	1.5	0	17.9	54-1з
	Суп молочный с макаронными изделиями	150\180	3.8	3.2	12.5	94	54-19к
	Чай с молоком и сахаром	150\180	1.4	1	7.7	45.8	54-4гн
	хлеб пшеничный йодированный	20\25	4.2	0.4	27.1	128.9	Пром.
Итого на завтрак	Итого за Завтрак	380\420	10.6	6.1	47.3	286.6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	2.7	0.8	13.05	90	Пром.
Итого на второй завтрак		150/180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Свекла отварная дольками	40\60	0.6	0	3.5	16.8	54-28з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	140\180	3.3	4	7.1	77.3	54-2с
	Горошница	120\150	14.5	1.3	33.8	204.8	54-21г
	Тефтели рыбные (минтай)	50\60	6.4	4	6.3	86.8	54-21р
	Соус красный основной	20\25	0.5	0.4	1.3	10.6	54-3соус
	Кисель из брусники	150\180	0.1	0.1	11.1	45.5	54-21хн
Итого на обед	Хлеб пшеничный йодированный	40\50	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Итого за Обед		585\700	28.4	10.1	82.8	535.6	
Полдник	Булочка школьная	50\60	4.3	1.5	28.4	143.9	54-9в
	Молоко 2.5%	150\180	4.4	3.8	7.2	80	Пром.
	Итого за Полдник	200\240	8.7	5.3	35.6	223.9	
Итого за день		1315\1530	48.5	21.5	184.8	1125.3	