

МБОУ  
"Николаевская  
СОШ"  
корпус № 2

Дата: 15.07.2024

Утверждаю:

Директор:  
Погодаева В.Н.

День 6. Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша "Дружба"	150/200	7.9	5.3	27.8	188.9		43
	Чай с сахаром	180/180	0.12	-	8.4	38.6		3
	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	9.2	10.3	52.1	333.9	
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 свеклы с курагой и изюмом	80/80	3.9		1.5	15	120.5	41
	Суп рыбный из консервов	150/ 180	8.82		9.8	17.55	160	42
	Жаркое домашнему	150/ 200	3.9		10.5	35.5	222.2	45.46
	Хлеб ржаной	55/73	1.08		1.2	15.8	61.8	
	Компот из свежих яблок	150/ 180	1.2		-	7.5	65.5	17
Итого на обед			545/ 693	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Макаронные отварные с овощами	60/60	3.5		2	15.3	107.5	44
	Ряженка	140/ 140	4.6		7	23.85	162.5	9
Итого на полдник			200/ 200	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:			1250/ 1535	38.9	43.1	195.65	1323.9	