

МБОУ
"Николаевская
СОШ" корпус №2

Утверждаю:

Дата: 16.07.2024

Директор:
Погодаева В.Н.

День 7. Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	140\140	9.1	7	27.9	186	47	
	Кофейный напиток с молоком	180/180	0.52	-	8.4	67.6	11	
	Хлеб пшеничный	20/25	1.08	1.2	15.8	61.8		
	Яйцо	40\40						
	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 капусты с овощами	60\60	3.9	1.5	20	120.3	48	
	Рассольник домашний	150/180	8.92	11.5	9.8	180	49	
	Плов из отварной говядины	150\150	3.5	9.5	34.7	226.3	50	
	Хлеб ржаной	40\40	1.08	1.2	15.8	61.8		
	Кисель	150/180	1.5	-	11.05	41.6	8	
Итого на обед			545/693	18.9	23.7	91.35	630	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50/70	3.8	6.35	16.1	105.8	51	
	Молоко	150/180	4.3	2.65	23.05	164.2	20	
Итого на полдник			200/230	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:			1250/1535	40.5	45.5	195.75	1350	