

МБОУ "Николаевская  
СОШ" корпус № 2

Утверждаю:  
Директор:  
Погодаева В.Н.

Дата: 17.01.2025 г.

**День 10. Пятница.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	5\5	0	3.6	0.1	33	53-19з
	Каша жидкая молочная манная	150\180	4	4.3	19	130.7	54-27к
	Какао с молоком	150\180	4.2	3.2	11.2	90.4	54-21гн
	Хлеб пшеничный	20\25	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355\415</b>	<b>9.7</b>	<b>11.3</b>	<b>40.1</b>	<b>301</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	2.7	0.8	13.05	90	Пром.
	<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 белокочанной капусты с морковью	40\60	0.7	4	3.9	54.4	54-8з
	Свекольник	150\180	3.5	2	8.1	64.3	54-23с
	Каша перловая рассыпчатая	130\150	3.8	4.6	26.4	162.2	54-5г
	Гуляш из говядины	50\60	8.5	8.3	1.9	116.1	54-2м
	Кисель	150\180	0.1	0	9.7	39.7	54-22хн
	Хлеб ржаной	40\50	3.6	0.7	18.4	93.9	Пром.
		<b>Итого за Обед</b>	<b>575\650</b>	<b>20.2</b>	<b>19.6</b>	<b>68.4</b>	<b>530.6</b>
Полдник	Крендель сахарный	50\60	3.3	5.9	25.2	166.8	54-17в
	Молоко 2.5%	150\180	4.4	3.8	7.2	80	Пром.
Итого на полдник	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200\240</b>	<b>7.7</b>	<b>9.7</b>	<b>32.4</b>	<b>246.8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1280\1490</b>	<b>38.4</b>	<b>40.6</b>	<b>160</b>	<b>1157.6</b>	