

МБОУ "Николаевская СОШ" корпус № 2					Утверждаю:	
дата: 17.10.2024					Директор: Погодаева В.Н.	

**День 4. Четверг.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я 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	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355/412</b>	<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	2.7	0.8	13.05	90	
<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 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
<b>Итого на обед</b>		<b>580/718</b>	<b>18.9</b>	<b>23</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>	
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
<b>Итого на полдник</b>		<b>200/230</b>	<b>8.1</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1285/1560</b>	<b>40.5</b>	<b>44.8</b>	<b>195.75</b>	<b>1350</b>	