

МБОУ "Николаевская СОШ" корпус № 2					Утверждаю:	
					Директор: Погодаева В.Н.	
	дата: 18.10.2024					

День 5. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный макаронными изделиями	150/200	7.5	7	25.5	195	33		
	Чай с молоком с сахаром	180/180		2.12	-	10.8	58.6	34	
	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	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 бел. капусты с морковью и яблоками			40/60	2.8	0.2	12	90	36
	Борщ с капустой, картофелем со сметаной			150/180	4.6	9.1	9.8	135.4	35
	Рыба тушёная с овощами			60/80	5	9.2	11.55	128.9	37
	Горошница			100\100	3.6	3.3	31.1	118.3	38
	Хлеб ржаной			55/73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель			150/180	1.82	-	11.1	95.6	
	Итого на обед				565/703	18.9	23	91.35	630
Полдник	Кекс "Здоровье"			50/70	3.8	6.35	16.1	105.8	39, 40
	Молоко			150/180	4.3	2.65	23.05	164.2	9
Итого на полдник				200/230	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:				1270/1545	40.5	44.8	195.75	1350	