

МБОУ
"Николаевская
СОШ" корпус № 2

Утверждаю:

Дата: 19.07.2024

Директор:
Погодаева В.Н.

День 10. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	150/200	7.8	7	25.2	158	59			
	Какао	180/180	1.82	-	11.1	95.6	22			
	Чай без сахара	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		150/18	2.7	0.8	13.05	90				
Обед	Салат из отварной свеклы	40/60	1.5	0.5	9.3	89	45			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/180	4.8	12.5	36.25	135.5	30			
	Тефтели из говядины паровые	60/70	5.9	7	13.65	117.5	61			
	Соус	25/25	1.5	0.8	4.95	65.5	15			
	Гречневая каша	110/130	2.92	1	3.9	95.2	60			
	Хлеб ржаной	55/73,	1.08	1.2	15.8	61.8				
	Сок	150/180	1.2	-	7.5	65.5	17			
Итого на обед					590/718	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Макароны отварные с сыром	100\100	3.5	2	15.3	107.5				
	Чай с сахаром	150/200	4.6	7	23.85	162.5	9			
Итого на полдник		200/250	8.1	9	39.15	270				
Итого за весь день:		1295/1560	40.5	44.8	195.75	1350				