

МБОУ "Николаевская
СОШ" корпус № 2

Утверждаю:

Дата: 20.01.2025 г.

Директор:
Погодаева В.Н.

День 1. Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	150/200	5.6	2	27.4	150.4	54-2к
	Чай с сахаром	180/180	0.12	-	8.4	38.6	54-2гн
	Хлеб пшеничный	20/25	1.08	1.2	15.8	61.8	Пром.
	Масло сливочное	5/7	0.1	3.8	0.1	44.6	Пром.
	Сыр	5/5	1.6	1.7	0.1	26.1	54-1з
	Итого на завтрак			400/457	10.8	12	52.2
Второй завтрак	сок	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 белокочанной капусты	60/60	0.9	2.5	9.1	57.5	54-7з
	Суп крестьянский с крупой(крупя рисовая)	150/180	2.3	7.8	13.4	106.5	54-11с
	Гуляш из говядины	50/70	7.3	9.3	8.3	210.9	54-2м
	Макароны отварные	80/100	3.9	2.3	28.4	135.1	54-1г
	Хлеб ржаной	55/73	3	1.1	21.1	78.4	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	1.5	-	11.05	41.6	54-1хн
Итого на обед		555/693	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Молоко	150/180	4.3	2.65	23.05	164.2	Пром.
	Запеканка творожная	50/50	3.8	6.35	16.1	105.8	54-1г
Итого на полдник		200/230	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1305/1580	40.5	44.8	195.75	1350	