

МБОУ "Николаевская
СОШ" корпус № 2

Утверждаю:
Директор:
Погодаева В.Н.

Дата: 21.01.2025г.

День 2. Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	150/200	9.1	7	27.9	186	54-22к
	Кофейный напиток с молоком	150/180	0.52	-	8.4	67.6	54-23гн
	Хлеб пшеничный	20/25	1.08	1.2	15.8	61.8	Пром.
	масло сливочное (порциями)	5\7	0	3.6	0.1	44.6	Пром.
Итого на завтрак		355/412	10.7	11.8	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	2.7	0.8	13.05	90	Пром.
Итого на второй завтрак		150/1180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40/60	0.9	2.5	9.5	80.5	54-8з
	Суп гороховый	150/180	1.9	5.3	20.5	118.5	54-8с
	Тефтели рыбные(минтай)	50/70	7.9	12.5	9.1	140.5	54-11р
	Соус красный основной	25/30	1.1	0.65	4.2	26.1	54-3соус
	Картофельное пюре	110/130	2.9	2	19.45	120.5	54-11г
	Хлеб ржаной	55/73	3	1.1	21.1	78.4	Пром.
	Кисель	150/180	1.2	-	7.5	65.5	54-22хн
Итого на обед		580/718	18.9	24.05	91.35	630	
Полдник	Булочка ванильная	50/70	3.5	2	15.3	107.5	54-10в
	Ряженка 2.5%	150/180	4.6	7	23.85	162.5	Пром.
Итого на полдник		200/250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1285/1560	40.4	45.65	195.75	1350	