

МБОУ  
"Николаевская  
СОШ"  
корпус №2

Утверждаю:  
Директор:  
Погодаева В.Н.

Дата:  
21.11.2024

День 6. Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	150/200	7.9	5.3	27.8	188.9	43
	Чай с сахаром	180/180	0.12	-	8.4	38.6	3
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>9.2</b>	<b>10.3</b>	<b>52.1</b>	<b>333.9</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 свеклы с курагой и изюмом		80\80	3.9	1.5	15	120.5 41
	Суп рыбный из консервов		150/180	8.82	9.8	17.55	160 42
	Жаркое домашнему		150/200	3.9	10.5	35.5	222.2 45.46
	Хлеб ржаной		55/73	1.08	1.2	15.8	61.8
	Компот из свежих яблок		150/180	1.2	-	7.5	65.5 17
<b>Итого на обед</b>			<b>545/693</b>	<b>18.9</b>	<b>23</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>
Полдник	Макаронные отварные с овощами		60\60	3.5	2	15.3	107.5 44
	Ряженка		140\140	4.6	7	23.85	162.5 9
<b>Итого на полдник</b>			<b>200\200</b>	<b>8.1</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>
<b>Итого за весь день:</b>			<b>1250/1535</b>	<b>38.9</b>	<b>43.1</b>	<b>195.65</b>	<b>1323.9</b>