

МБОУ "Николаевская
СОШ" корпус № 2

Утверждаю:

Дата: 22.01.2025г.

Директор:
Погодаева В.Н.

День 3. Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	5\7	7.8	7	25.2	158	54-1з
	Масло сливочное	5\5	1.82	-	11.1	95.6	Пром.
	Суп молочный с рисом	150\180	1.08	1.2	15.8	61.8	54-18к
	Какао с молоком	150\180					54-21гн
	Хлеб пшеничный	20\25	0.1	3.8	0.1	44.6	Пром.
Итого на завтрак		330\397	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	2.7	0.8	13.05	90	Пром.
Итого на второй завтрак		150/180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из отварной свеклы	40\60	1.5	2.5	11.6	90.5	54-13з
	Суп картофельный с клецками	150/180	4.82	5.3	26.4	130.5	54-6с
	Жаркое по-домашнему	150\180	10	14	26.5	305.6	54-9м
	Компот из смеси сухофруктов	150\180	1.08	1.2	15.8	61.8	54-1хн
	Хлеб ржаной	40\50	1.5	-	11.05	41.6	Пром.
	Итого на обед		530\600	18.9	23	91.35	630
Полдник	Творожник песочный	50/70	3.8	6.35	16.1	105.8	54-15в
	Молоко 2.5%	150/180	4.3	2.65	23.05	164.2	Пром.
Итого на полдник		200/230	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1300/1535	40.5	44.8	195.75	1350	