

## Sheet 20: День 10. (2)

МБОУ "Николаевс кая СОШ" корп ус №2				утверждаю: _____ _____
дата: 22.11.2024				Директор: Погодаева В.Н.

### День 10.

### Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			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	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355/412</b>	<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</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 отварной свеклы	40/60	1.5	0.5	9.3	89	45
	Суп картофельный с макаронны	150/180	4.8	12.5	36.25	135.5	30

	ми изделиями						
	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	110/13 0	2.92	1	3.9	95.2	60
	Хлеб ржаной	55/73,	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Сок	150/18 0	1.2	-	7.5	65.5	17
	<b>Итого на обед</b>	<b>590/71 8</b>	<b>18.9</b>	<b>23</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>	
<b>Полдн ик</b>	Макароны отварные с сыром	100\10 0	3.5	2	15.3	107.5	
	Чай с сахаром	150/20 0	4.6	7	23.85	162.5	9
	<b>Итого на полдник</b>	<b>200/25 0</b>	<b>8.1</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>	
	<b>Итого за весь день:</b>	<b>1295/1 560</b>	<b>40.5</b>	<b>44.8</b>	<b>195.75</b>	<b>1350</b>	

**Sheet 21: День 10.**