

МБОУ "Николаевская
СОШ" корпус № 2

Утверждаю:
Директор:
Погодаева В.Н.

Дата: 23.01.2025 г.

День 4. Четверг.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	150/180	9.1	7	27.9	186	54-24к
	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	5/7	0.1	3.8	0.1	44.6	Пром.
Итого на завтрак		355/412	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	Морковь в нарезке	40/60	1.3	7.8	4.7	135	54-32з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/180	4.1	8.4	19.25	107.2	54-24с
	Голубцы ленивые	150/180	3.8	4.1	29.3	140.1	54-3м
	Кисель	150/180	1.2	-	7.5	65.5	54-22хн
	Хлеб пшеничный	40\50	1.08	1.2	15.8	61.8	Пром.
Итого на обед		580/718	11.48	21.5	76.55	509.6	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50/70	3.5	2	15.3	107.5	54-14в
	Ряженка 2.5%	150/180	4.6	7	23.85	162.5	Пром.
Итого на полдник		200/230	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1285/1560	33.08	43.3	180.95	1229.6	