

МБОУ "Николаевская СОШ" корпус №2					Утверждаю:		
дата: 23.10.2024					Директор: Погодаева В.Н.		

День 8. Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	180\180	7.5	7	25.5	195	52
	Чай с молоком и сахаром	180/180	2.12	-	10.8	58.6	34
	Хлеб пшеничный	20/25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5/7	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		355/412	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	2.7	0.8	13.05	90	
Итого на второй завтрак		150/180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из бел. капусты с морковью	40/60	3.5	7.8	15	135	29

Суп из овощей с фрикадельками мясными	150/180	3.92	3.9	18.05	128.2	53
Рыба тушёная с овощами	50/80	5	8.5	11.55	128.9	37
Картофельное пюре	110/130	4.2	1.6	23.45	110.6	16
Хлеб ржаной	55/73	1.08	1.2	15.8	61.8	
Компот из сухофруктов	150/180	1.2	-	7.5	65.5	17
Итого на обед		555/703	18.9	23	91.35	630

Полдник	Творожник песочный	50/70	3.5	2	15.3	107.5	54
	Кисель	150/180	4.6	7	23.85	162.5	9
Итого на полдник		200/230	8.1	9	39.15	270	

Итого за весь день:		1260/1545	40.5	44.8	195.75	1350	
----------------------------	--	------------------	-------------	-------------	---------------	-------------	--