

МБОУ "Николаевская СОШ" корпус № 2	Утверждаю:
дата: 23.12.2024	Директор: Погодаева В.Н.

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	

Итого на завтрак		355/412	9.2	10.3	52.1	333.9	
-------------------------	--	----------------	------------	-------------	-------------	--------------	--

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 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 по- 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 св. яблок	150/180	1.2	-	7.5	65.5	17

Итого на обед		545/693	18.9	23	91.35	630	
----------------------	--	----------------	-------------	-----------	--------------	------------	--

Полдник	Макаронны отварные с овощами	60\60	3.5	2	15.3	107.5	44
	Ряженка	140\140	4.6	7	23.85	162.5	9

Итого на полдник		200\200	8.1	9	39.15	270	
-------------------------	--	----------------	------------	----------	--------------	------------	--

Итого за весь день:		1250/1535	38.9	43.1	195.65	1323.9	
----------------------------	--	------------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--