

МБОУ "Николаевская
СОШ" корпус № 2

Утверждаю:
Директор:
Погодаева В.Н.

Дата: 24.01.2025г.

День 5. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Сыр	5\5	1.6	1.7	0.1	26.1	54-1з		
	Масло сливочное	5/7	0.1	3.8	0.1	44.6	Пром.		
Каша "Дружба"		150/200		7.9	5.3	27.8	188.9	54-16к	
Чай с молоком с сахаром		150/180		2.12	-	10.8	58.6	54-4гн	
Хлеб пшеничный		20/25		1.08	1.2	15.8	61.8	Пром.	
Итого на завтрак				355/412	12.8	12	54.6	380	
Второй завтрак	Сок			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 белокочанной капусты с морковью	40\60	0.7	4	3.9	54.4	54-8з		
	Щи из свежей капусты со сметаной	150\180	3.5	4.2	4.3	69.2	54-1с		
	Каша гречневая рассыпчатая	110\130	6	4.7	26.4	171.4	54-4г		
	Тефтели из говядины с рисом	50\60	8	8	4.5	122	54-16м		
	Соус красный основной	25\30	0.8	0.6	2.2	17.7	54-3соус		
	Компот из смеси сухофруктов	150\180	0.3	0	14.9	60.6	54-35хн		
	Хлеб ржаной	40\50	3.6	0.7	18.4	93.9	Пром.		
Итого за Обед				590\650	22.9	22.2	74.6	589.2	
Полдник	Запеканка из творога	50\60	9.9	3.6	7.4	101.2	54-1г		
	Молоко 2.5%	150\180	4.4	3.8	7.2	80	Пром.		
	Итого за Полдник				200\240	14.3	7.4	14.6	181.2
Итого за день				1295\1450	45.8	40.3	143.9	1119.9	