

МБОУ "Николаевская СОШ"  
корпус №2

Дата: 26.11.2024

Утверждаю:  
Директор:  
Погодаева В.Н.

**День 2. Вторник.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	150/200	9.1	7	27.9	186	10
	Молоко	180/180	0.52	-	8.4	67.6	11
	Хлеб пшеничный	20/25	1.08	1.2	15.8	61.8	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355/412</b>	<b>10.7</b>	<b>8.2</b>	<b>52.1</b>	<b>315.4</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	2.7	0.8	13.05	90	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150/1180</b>	<b>2.7</b>	<b>0.8</b>	<b>13.05</b>	<b>90</b>	
Обед	Салат из моркови и яблок	40/60	0.9	2.5	9.5	80.5	58
	Суп из овощей	150/180	1.9	5.3	20.5	118.5	13
	Тефтели рыбные	50/70	7.9	12.5	9.1	140.5	14
	Соус	25/25	1.1	0.65	4.2	26.1	15
	Картофельное пюре	110/130	2.9	2	19.45	120.5	16
	Хлеб ржаной	55/73	3	1.1	21.1	78.4	
	Компот из сухофруктов	150/180	1.2	-	7.5	65.5	17
<b>Итого на обед</b>		<b>580/718</b>	<b>18.9</b>	<b>24.05</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	50/70	3.5	2	15.3	107.5	39,18,19
	Ряженка	150/180	4.6	7	23.85	162.5	20
<b>Итого на полдник</b>		<b>200/250</b>	<b>8.1</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1285/1560</b>	<b>40.4</b>	<b>42.05</b>	<b>195.65</b>	<b>1305.4</b>	

