

МБОУ
"Николаевская
СОШ" корпус № 2

Утверждаю:

Директор:
Погодаева
В.Н.

Дата: 26.12.2024

День 9. Четверг.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	120\130	9.1	7	27.9	186	56
	Какао с молоком	180	0.52	-	8.4	67.6	11
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
Итого на завтрак		205	10.7	8.2	52.1	315.4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	
Итого на второй завтрак		180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из бел. капусты с морковью и яблоками	40/60	1.5	2.5	11.6	90.5	23
	Свекольник со сметаной	150/180	2.9	8.9	28.85	159.8	
	Голубцы ленивые	130/200	9.9	10.5	18.75	259.7	57
	Горошница	100\100					
	Хлеб ржаной	55/73	3	1.1	21.1	78.4	
	Кисель	180/180	1.5	-	11.05	41.6	8
Итого на обед		525/693	18.8	23	91.35	630	
Полдник	Омлет натуральный	50/70	3.9	6.35	16.1	105.8	39.55
	Сок яблочный	150/180	4.3	2.65	23.05	164.2	20
Итого на полдник		200/230	8.2	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1230/1535	40.4	41	195.65	1305.4	