

МБОУ "Николаевская  
СОШ" корпус № 2

Утверждаю:  
Директор:  
Погодаева В.Н.

Дата: 27.01.2025 г.

**День 6. Понедельник.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	5\5	0	3.6	0.1	33	53-19з
	Макаронны отварные с сыром	100\130	7.9	6.8	28.7	207.7	54-3г
	Чай с сахаром	150\180	0.2	0	5.8	24.2	54-2гн
	Хлеб пшеничный	20\25	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром.
	Итого за Завтрак	355\420	9.6	10.6	44.4	311.8	
Второй завтрак	Сок	150\180	0.8	0	19.1	79.2	Пром.
Итого на второй завтрак		150\180	0.8	0	19.1	79.2	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40\60	0.5	4.1	2.4	48.4	54-9з
	Рассольник домашний	150\180	3.4	4.3	8.7	87.1	54-4с
	Плов из отварной говядины	130\150	11.5	11.1	28.9	261.2	54-11м
	Кисель	150\180	0.2	0.1	9.2	37.9	54-23хн
	Хлеб ржаной	40\50	3.6	0.7	18.4	93.9	Пром.
Итого на обед		545\650	19.2	20.3	67.6	528.5	
Полдник	Вафли	40\50	1.2	9.2	18.8	162.3	Пром.
	Молоко 2.5%	160\180	4.9	4.3	8.2	90.6	Пром.
Итого на полдник	Итого за Полдник	200\230	6.1	13.5	27	252.9	
Итого за весь день:		1250\1500	35.7	44.4	158.1	1172.4	