

МБОУ "Николаевская
СОШ" корпус №2

Дата: 27.08.2024

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 | |
| Итого на завтрак | | 355/412 | 10.7 | 8.2 | 52.1 | 315.4 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150/180 | 2.7 | 0.8 | 13.05 | 90 | |
| Итого на второй завтрак | | 150/1180 | 2.7 | 0.8 | 13.05 | 90 | |
| 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 |
| Итого на обед | | 580/718 | 18.9 | 24.05 | 91.35 | 630 | |
| 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 |
| Итого на полдник | | 200/250 | 8.1 | 9 | 39.15 | 270 | |
| Итого за весь день: | | 1285/1560 | 40.4 | 42.05 | 195.65 | 1305.4 | |