

МБОУ "Николаевская СОШ"
корпус № 2

Утверждаю:

Дата: 27.11.2024

Директор:
Погодаева В.Н.

День 3. Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	150/200	7.8	7	25.2	158	21
	Какао с молоком	160\160	1.82	-	11.1	95.6	22
	Хлеб пшеничный	20/25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	0,005/0,005	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		355/412	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	2.7	0.8	13.05	90	
Итого на второй завтрак		150/180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из бел. капусты с морковью и яблоком	60\60	1.5	2.5	11.6	90.5	23
	Суп гороховый	150/180	4.82	5.3	26.4	130.5	24
	Рис припущенный с томатом	105\105	10	14	26.5	305.6	25
	Тефтели из говядины с рисом	80\80					
	Хлеб ржаной	40\40	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	150/180	1.5	-	11.05	41.6	8

Итого на обед		595/693	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Булка	50/70	3.8	6.35	16.1	105.8	27
	Сок виноградный	150/180	4.3	2.65	23.05	164.2	9
Итого на полдник		200/230	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1300/1535	40.5	44.8	195.75	1350	