

МБОУ "Николаевская
СОШ" корпус № 2

Утверждаю:

Дата: 28.01.2025 г.

Директор:
Погодаева В.Н.

День 7. Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150\180	3.4	4.3	18.2	125.4	54-26к
	Яйцо вареное	40\40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о
	Какао с молоком	150\180	4	3	10.6	85.4	54-21гн
	Хлеб пшеничный йодированный	20\25	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром.
	Итого за Завтрак	380\420	13.7	11.5	38.9	314.3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	2.7	0.8	13.05	90	Пром.
Итого на второй завтрак		150/180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Морковь отварная дольками	40\60	0.5	1.3	2.8	25.1	54-27з
	Суп с рыбными консервами	150\180	5.9	2.9	9.3	86.8	54-12с
	Картофельное пюре	110\130	2.3	3.9	14.5	102.2	54-11г
	Компот из смеси сухофруктов	150\180	0.4	0	14.8	60.7	54-1хн
	Котлета из говядины с луком	50\60	8.7	5.6	8.7	119.8	Пром.
Итого на обед	Хлеб пшеничный	40\50	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Итого за Обед		540\650	20.8	14	69.8	488.4	
Полдник	Ватрушка творожная	40\50	8.2	10.3	15	185.7	54-1в
	Ряженка 2.5%	150\180	4.4	3.8	6.3	76.4	Пром.
Итого на полдник	Итого за Полдник	190\220	12.6	14.1	21.3	262.1	
Итого за день		1270\1450	47.9	39.6	149.1	1144	