

МБОУ "Николаевская СОШ" корпус № 2						Утверждаю:
дата: 28.10.2024						Директор: Погодаева В.Н.

День 1. Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	150/200	5.6	2	27.4	150.4	1
	Яйцо варёное (1 шт.)	40/40	2.3	3.3	0.4	38.5	2
	Чай с сахаром	180/180	0.12	-	8.4	38.6	3
	Хлеб пшеничный	20/25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5/7	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Сыр	5\5	1.6	1.7	0.1	26.1	
Итого на завтрак		400/457	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Яблоко	200\200	2.7	0.8	13.05	90	
Итого на второй завтрак		150/180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60\60	0.9	2.5	9.1	57.5	4
	Суп крестьянский с крупой	150/180	2.3	7.8	13.4	106.5	5
	Гуляш из говядины	50/70	7.3	9.3	8.3	210.9	6
	Макароны отварные	80\100	3.9	2.3	28.4	135.1	7
	Хлеб ржаной	55/73	3	1.1	21.1	78.4	
	Кисель	150/180	1.5	-	11.05	41.6	8
Итого на обед		555/693	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Молоко	150/200	4.3	2.65	23.05	164.2	9
	Омлет с морковью	50/50	3.8	6.35	16.1	105.8	
Итого на полдник		200/250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1305/1580	40.5	44.8	195.75	1350	