

МБОУ "Николаевская СОШ"  
корпус № 2

Утверждаю:

Директор:  
Погодаева В.Н.

Дата: 29.11.2024

**День 5. Пятница.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный макаронными изделиями	150/200	7.5	7	25.5	195	33
	Чай с молоком с сахаром	180/180	2.12	-	10.8	58.6	34
	Хлеб пшеничный	20/25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5/7	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355/412</b>	<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	2.7	0.8	13.05	90	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150/180</b>	<b>2.7</b>	<b>0.8</b>	<b>13.05</b>	<b>90</b>	
Обед	Салат из бел. капусты с морковью и яблоками	40/60	2.8	0.2	12	90	36
	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	150/180	4.6	9.1	9.8	135.4	35
	Рыба тушёная с овощами	60/80	5	9.2	11.55	128.9	37
	Горошница	100/100	3.6	3.3	31.1	118.3	38
	Хлеб ржаной	55/73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	150/180	1.82	-	11.1	95.6	
<b>Итого на обед</b>		<b>565/703</b>	<b>18.9</b>	<b>23</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>	
Полдник	Кекс "Здоровье"	50/70	3.8	6.35	16.1	105.8	39, 40
	Молоко	150/180	4.3	2.65	23.05	164.2	9

<b>Итого на полдник</b>	<b>200/230</b>	<b>8.1</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за весь день:</b>	<b>1270/1545</b>	<b>40.5</b>	<b>44.8</b>	<b>195.75</b>	<b>1350</b>	