

МБОУ  
"Николаевская  
СОШ" корпус №2

Утверждаю:  
Директор:  
Погодаева В.Н.

Дата: 03.06.2024

День 6. Понедельник.

| Прием пищи              | Наименование блюда                 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |      |          | Энергетическая ценность |       | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------|------------------|----------------------|------|----------|-------------------------|-------|-------------|
|                         |                                    |                  | Белки                | Жиры | Углеводы |                         |       |             |
| Завтрак                 | Каша "Дружба"                      | 150/200          | 7.9                  | 7.9  | 5.3      | 27.8                    | 188.9 | 43          |
|                         | Чай с сахаром                      | 180/180          | 0.12                 | 0.12 | -        | 8.4                     | 38.6  | 3           |
|                         | Хлеб пшеничный                     | 20/25            | 1.08                 | 1.08 | 1.2      | 15.8                    | 61.8  |             |
|                         | Масло сливочное                    | 5/7              | 0.1                  | 0.1  | 3.8      | 0.1                     | 44.6  |             |
|                         | Сыр                                | 5/5              | 1.6                  | 1.6  | 1.7      | 0.1                     | 26.1  |             |
| Итого на завтрак        |                                    | 355/412          | 10.8                 | 10.8 |          | 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 свеклы с курагой и изюмом | 80/80            | 3.9                  |      | 1.5      | 15                      | 120.5 | 41          |
|                         | Суп рыбный из консервов            | 150/180          | 8.82                 |      | 9.8      | 17.55                   | 160   | 42          |
|                         | Жаркое по-домашнему                | 150/200          | 3.9                  |      | 10.5     | 35.5                    | 222.2 | 45.46       |
|                         | Хлеб ржаной                        | 55/73            | 1.08                 |      | 1.2      | 15.8                    | 61.8  |             |
|                         | Компот из свежих яблок             | 150/180          | 1.2                  |      | -        | 7.5                     | 65.5  | 17          |
| Итого на обед           |                                    | 545/693          | 18.9                 |      | 23       | 91.35                   | 630   |             |
| Полдник                 | Макароны отварные с овощами        | 60/60            | 3.5                  |      | 2        | 15.3                    | 107.5 | 44          |
|                         | Ряженка                            | 140/140          | 4.6                  |      | 7        | 23.85                   | 162.5 | 9           |
| Итого на полдник        |                                    | 200/200          | 8.1                  |      | 9        | 39.15                   | 270   |             |
| Итого за весь день:     |                                    | 1250/<br>1535    | 40.5                 |      | 44.8     | 195.75                  | 1350  |             |