МБОУ "Николаевская СОШ"
корпус №2

Утверждаю:
Директор: Погодаева В.Н.

дата: 30.10.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D42CD8FEC61B23308F8E287ECEF307DB
Владелец: Погодаева Вера Николаевна
Действителен: с 17.05.2024 до 10.08.2025

День 3. Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная пшенная	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**	