

МБОУ "Николаевская
СОШ" корпус № 2

Утверждаю:

Дата: 31.01.2025 г.

Директор:
Погодаева В.Н.

День 10. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	5\5	0	3.6	0.1	33	53-19з
	Каша жидкая молочная манная	150\180	4	4.3	19	130.7	54-27к
	Какао с молоком	150\180	4.2	3.2	11.2	90.4	54-21гн
	Хлеб пшеничный	20\25	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром.
	Итого за Завтрак	355\415	9.7	11.3	40.1	301	
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	Салат из белокочанной капусты с морковью	40\60	0.7	4	3.9	54.4	54-8з
	Свекольник	150\180	3.5	2	8.1	64.3	54-23с
	Каша перловая рассыпчатая	130\150	3.8	4.6	26.4	162.2	54-5г
	Гуляш из говядины	50\60	8.5	8.3	1.9	116.1	54-2м
	Кисель	150\180	0.1	0	9.7	39.7	54-22хн
	Хлеб ржаной	40\50	3.6	0.7	18.4	93.9	Пром.
		Итого за Обед	575\650	20.2	19.6	68.4	530.6
Полдник	Крендель сахарный	50\60	3.3	5.9	25.2	166.8	54-17в
	Молоко 2.5%	150\180	4.4	3.8	7.2	80	Пром.
Итого на полдник	Итого за Полдник	200\240	7.7	9.7	32.4	246.8	
	Итого за день	1280\1490	38.4	40.6	160	1157.6	