

МБОУ "Николаевская СОШ"  
корпус №2

Утверждаю:

Директор:  
Погодаева  
В.Н.

Дата: 31.10.2024

**День 4. Четверг.**

| Прием пищи                     | Наименование блюда               | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|----------------------------------|------------------|----------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                  |                  | Белки                | Жиры        | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                        | Суп молочный с гречневой крупой  | 150/200          | 9.1                  | 7           | 27.9          | 186                     | 28          |
|                                | Кофейный напиток                 | 180/180          | 0.52                 | -           | 8.4           | 67.6                    | 11          |
|                                | 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  | 40/60            | 1.3                  | 7.8         | 4.7           | 135                     | 29          |
|                                | Щи из свежей капусты со сметаной | 150/180          | 4.1                  | 8.4         | 19.25         | 107.2                   | 30          |
|                                | Каша перловая рассыпчатая        | 100\100          | 3.8                  | 4.1         | 29.3          | 140.1                   | 31,15       |
|                                | Котлета из говядины              | 50/70            | 7.5                  | 1.5         | 14.8          | 120.4                   | 26          |
|                                | Хлеб ржаной                      | 55/73            | 1                    | 1.2         | 15.8          | 61.8                    |             |
|                                | Компот из сухофруктов            | 150/180          | 1.2                  | -           | 7.5           | 65.5                    | 17          |
| <b>Итого на обед</b>           |                                  | <b>580/718</b>   | <b>18.9</b>          | <b>23</b>   | <b>91.35</b>  | <b>630</b>              |             |
| Полдник                        | Запеканка из творога             | 50/70            | 3.5                  | 2           | 15.3          | 107.5                   | 32.19       |
|                                | Сок абрикосовый                  | 150/180          | 4.6                  | 7           | 23.85         | 162.5                   | 20          |
| <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>1285/1560</b> | <b>40.5</b>          | <b>44.8</b> | <b>195.75</b> | <b>1350</b>             |             |