

МБОУ "Николаевская  
СОШ"  
корпус №2

Дата: 06.08.2024

Утверждаю:  
Директор:  
Погодаева В.Н.

День 7. Вторник.

| Прием пищи              | Наименование блюда          | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------|------------------|----------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                             |                  | Белки                | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Каша жидкая молочная манная | 140\140          | 9.1                  | 7    | 27.9     | 186                     | 47          |
|                         | Кофейный напиток с молоком  | 180/180          | 0.52                 | -    | 8.4      | 67.6                    | 11          |
|                         | Хлеб пшеничный              | 20/25            | 1.08                 | 1.2  | 15.8     | 61.8                    |             |
|                         | Яйцо                        | 40\40            |                      |      |          |                         |             |
|                         | Масло сливочное             | 5/7              | 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 капусты с овощами  | 60\60            | 3.9                  | 1.5  | 20       | 120.3                   | 48          |
|                         | Рассольник домашний         | 150/180          | 8.92                 | 11.5 | 9.8      | 180                     | 49          |
|                         | Плов из отварной говядины   | 150\150          | 3.5                  | 9.5  | 34.7     | 226.3                   | 50          |
|                         | 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           |                             | 545/693          | 18.9                 | 23.7 | 91.35    | 630                     |             |
| Полдник                 | Сдоба обыкновенная          | 50/70            | 3.8                  | 6.35 | 16.1     | 105.8                   | 51          |
|                         | Молоко                      | 150/180          | 4.3                  | 2.65 | 23.05    | 164.2                   | 20          |
| Итого на полдник        |                             | 200/230          | 8.1                  | 9    | 39.15    | 270                     |             |
| Итого за весь день:     |                             | 1250/1535        | 40.5                 | 45.5 | 195.75   | 1350                    |             |