

МБОУ
"Николаевская
СОШ"
корпус №2

Утверждаю:

Директор:

Погодаева В.Н.

Дата: 07.06.2024

День 10. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	150/200	7.8	7	25.2	158	59	
	Какао	180/180	1.82	-	11.1	95.6	22	
	Чай без сахара	20/25	1.08	1.2	15.8	61.8		
	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		150/18	2.7	0.8	13.05	90		
Обед	Салат из отварной свеклы	40/60	1.5	0.5	9.3	89	45	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/180	4.8	12.5	36.25	135.5	30	
	Тефтели из говядины паровые	60/70	5.9	7	13.65	117.5	61	
Соус		25/25		1.5	0.8	4.95	65.5	15
Гречневая каша		110/130		2.92	1	3.9	95.2	60
Хлеб ржаной		55/73,		1.08	1.2	15.8	61.8	
Сок		150/180		1.2	-	7.5	65.5	17
Итого на обед				590/718	18.9	23	91.35	630
Полдник	Макаронны отварные с сыром	100\100		3.5	2	15.3	107.5	
	Чай с сахаром	150/200		4.6	7	23.85	162.5	9
Итого на полдник		200/250		8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1295/1560		40.5	44.8	195.75	1350	