

МБОУ
"Николаевская
СОШ"
корпус № 2

дата: 08.10.2024

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			