

|  |  |  |  |  |  |                             |
|--|--|--|--|--|--|-----------------------------|
| МБОУ<br>"Николаевская<br>СОШ"<br>корпус №2 |  |  |  |  |  | Утверждаю:                  |
| Дата: 09.08.2024                           |  |  |  |  |  | Директор:<br>Погодаева В.Н. |

День 10. Пятница.

| Прием<br>пищи           | Наименование<br>блюда                             | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-------------------------|---|------------------------|----------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
|                         |   |                        | Белки                | Жиры | Углеводы |                            |                |
| Завтрак                 | Каша вязкая<br>молочная<br>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<br>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<br>отварной свеклы                       | 40/60                  | 1.5                  | 0.5  | 9.3      | 89                         | 45             |
|                         | Суп<br>картофельный с<br>макаронными<br>изделиями | 150/180                | 4.8                  | 12.5 | 36.25    | 135.5                      | 30             |
|                         | Тефтели из<br>говядины<br>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                 | Макароны 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                       |                |