

МБОУ "Николаевская СОШ" корпус №2						Утверждаю:
Дата: 09.09.2024г.						Директор: Погодаева В.Н.

День 6. Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	150/200	7.9	5.3	27.8	188.9	43
	Чай с сахаром	180/180	0.12	-	8.4	38.6	3
	Хлеб пшеничный	20/25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5/7	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Сыр	5/5	1.6	1.7	0.1	26.1	
<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 свеклы с курагой и изюмом	80/80	3.9	1.5	15	120.5	41
	Суп рыбный из консервов	150/180	8.82	9.8	17.55	160	42
	Жаркое по- домашнему	150/200	3.9	10.5	35.5	222.2	45.46
	Хлеб ржаной	55/73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из св. яблок	150/180	1.2	-	7.5	65.5	17
<b>Итого на обед</b>		<b>545/693</b>	<b>18.9</b>	<b>23</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>	

Полдник	Макароны отварные с овощами	60/60	3.5	2	15.3	107.5	44
	Ряженка	140/140	4.6	7	23.85	162.5	9
<b>Итого на полдник</b>		<b>200/200</b>	<b>8.1</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>	

<b>Итого за весь день:</b>		<b>1250/1535</b>	<b>40.5</b>	<b>44.8</b>	<b>195.75</b>	<b>1350</b>	
----------------------------	--	------------------	-------------	-------------	---------------	-------------	--