

МБОУ "Николаевская СОШ" корпус №2					утверждаю:	
					Директор: Погодаева В.Н.	
дата: 09.10.2024						

**День 8. Среда.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	180\180	7.5	7	25.5	195	52
	Чай с молоком и сахаром	180/180	2.12	-	10.8	58.6	34
	Хлеб пшеничный	20/25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5/7	0.1	3.8	0.1	44.6	
<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 бел. капусты с морковью	40/60	3.5	7.8	15	135	29
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150/180	3.92	3.9	18.05	128.2	53
	Рыба тушёная с овощами	50/80	5	8.5	11.55	128.9	37
	Картофельное пюре	110/130	4.2	1.6	23.45	110.6	16
	Хлеб ржаной	55/73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	150/180	1.2	-	7.5	65.5	17
<b>Итого на обед</b>		<b>555/703</b>	<b>18.9</b>	<b>23</b>	<b>91.35</b>	<b>630</b>	
Полдник	Творожник песочный	50/70	3.5	2	15.3	107.5	54
	Кисель	150/180	4.6	7	23.85	162.5	9
<b>Итого на полдник</b>		<b>200/230</b>	<b>8.1</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1260/1545</b>	<b>40.5</b>	<b>44.8</b>	<b>195.75</b>	<b>1350</b>	