

| | | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|--------------------------------|--|--|
| МБОУ "Николаевская СОШ" корпус №2 | | | | Утверждаю: | | |
| | | | | Директор: Погодаева В.Н. | | |
| Дата: 09.12.2024 | | | | | | |
| | | | | | | |

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 | |
| 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 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 |
| Итого на обед | | 545/693 | 18.9 | 23 | 91.35 | 630 | |
| 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 |
| Итого на полдник | | 200\200 | 8.1 | 9 | 39.15 | 270 | |
| Итого за весь день: | | 1250/1535 | 40.5 | 44.8 | 195.75 | 1350 | |