



Утверждаю  
Директор МОБУ  
«Новочеркасская СОШ»  
А.Н. Икрянников  
01.03.2024 г.

### Завтрак

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Каша рисовая на молоке с маслом	150/10	5,23	7,8	18,75	166,8
	Кофейный напиток	180/10	2,8	2,39	12,76	84
	Хлеб пшеничн.	80	2,25	0,87	15,15	77,43
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>10,28</b>	<b>11,06</b>	<b>46,66</b>	<b>328,23</b>

### Второй завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Сок натуральный	150	0,95		17,15	68
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,95</b>		<b>17,15</b>	<b>68</b>

### Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Борщ	180/10	1,5	4,9	10	89
	Тефтели	70	11	13	17	231
	Картофель отварной	150	2,0	0,06	17,39	110,80
	Чай с сахаром	180	12	3,1	14	53,06
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	6,2	84,58
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>29,7</b>	<b>21,66</b>	<b>64,59</b>	<b>568,44</b>

### Полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Булочка	80	7,33	6,53	32,0	380
	Компот из сухофруктов	180			26,6	105
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>7,33</b>	<b>6,53</b>	<b>58,6</b>	<b>485</b>

Ответственный по питанию  /Павленков С.В./