



Утверждаю
Директор МОБУ
«Новочеркасская СОШ»
А.Н. Икрынников
26.02.2024 г.

Завтрак

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Каша манная с маслом	150/10	4,39	7,46	20,11	166
	Какао с молоком	180/10	6,2	6,2	25,34	181,18
	Хлеб пшеничн.	80	2,25	0,87	15,15	77,43
	Итого	410	12,84	14,53	60,6	424,61

Второй завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Яблоко	180	0,35		9,91	41,04
	Итого	180	0,35		9,91	41,04

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Салат луковый	50	1,57	5,08	3,9	67
	Борщ	180/10	1,5	4,9	10	89
	Пельмени	150	12,83	5,4	0,75	174,73
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58
	Компот из сухофруктов	180			26,6	105
	Итого	610	19,7	15,98	57,45	520,31

Полдник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Печенье	35	2		12	59
	Чай с сахаром	180/10	12	3,1	14	53,06
	Итого	215	14	3,1	26	112,06

Ответственный по питанию

/Павленков С.В./