



Утверждаю
Директор МОБУ
«Новочеркасская СОШ»
А.Н. Икрынников
27.02.2024 г.

Завтрак

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	7,655	3,425	25,22	180,49
	Чай с молоком	180/20	3,12	3,22	18,7	113,06
	Хлеб пшеничн.	80	2,25	0,87	15,15	77,43
	Масло сливочн.	16	0,012	10,86	0,24	99
	Итого	426	13,037	18,375	59,31	469,68

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
	Итого	150	0,95		17,15	68

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Суп вермишелевый	180	4	3	20,9	100,73
	Гуляш из говядины	70	7,73/8,31	7,11/8,15	1,96/2,62	93,75/125
	Перловка отварная	100	2,322	4,29	20,5	122,15
	Компот из сухофруктов	180			26,6	105
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58
	Итого	580	17,252	15	86,16	405,48

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
	Кефир	150	6	4,8	6,3	100,5
	Итого	230	13,33	11,33	49,63	480,5

Ответственный по питанию  /Павленков С.В./