



Утверждаю
Директор МОБУ
«Новочеркасская СОШ»
А.Н. Икрянников
28.02.2024 г.

Завтрак

7 день

№ реп.	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
	Кофейный напиток	180/10	2,8	2,39	12,76	84
	Хлеб пшеничн.	80	2,25	0,87	15,15	77,43
	Итого	410	9,44	10,72	48,02	327,43

Второй завтрак

№ реп.	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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Щи из свежей капусты	180/10	8,32	19,83	71,01	496,00
	Котлета	70	11,3	10,42	4,28	155,4
	Соус томатный	30	0,87	1,17	7,91	36,33
	Гречка отварная	100	9,3	2,2	44,3	239,2
	Компот из сухофруктов	180			26,6	105
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58
	Итого	610	32,99	33,62	170,3	1116,51

Полдник

№ реп.	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./