

МБОУ ПМО СО "Гуляйковский НОШ"	
Утверждено Директор МБОУ ПМО СО «Гуляйковский НОШ» А. Шенкелова	
Дата	05.03.2025
Прием пищи	№ рец
Завтрак 1	7209 Каша ячневая молочная
	943 чай с сахаром
	5033 Хлеб пшеничный с маслом 30/10
	Итого
Завтрак 2	Сок фруктовый
	7200 Суп Рассольник
	601 Плов с мясом
	868 Компот из смеси сухфруктов
Обед	5033 Хлеб пшеничный
	5045 Хлеб ржаной
	Итого
Ужин	5039 Вафли
	Каша геркулесовая
	943 Чай с сахаром
	5045 Хлеб ржаной
	Итого
	Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
200	6,47	13,46	34,19	285,13
180	0,04	0	15,05	61,83
40	4,56	0,48	29,52	141
420	11,07	13,94	78,76	487,96
100	0,38	0,38	15,6	62,5
200	3,65	5,31	19,79	142,71
230	18,37	18,62	45,61	423,32
180	0,35	0,06	22,79	93,84
50	4,56	0,48	29,52	141
30	2,24	0,44	19,76	92,8
690	29,17	24,91	137,47	893,67
20	1,95	15,3	31,25	271
200	7,4	13,14	26,04	251,96
180	0,04	0	15,05	61,83
20	2,24	0,44	19,76	92,8
420	11,63	28,88	92,1	677,59
1530	51,87	67,73	308,33	2059,22