

МБОУ ПМО СО "Пульниковская НОШ"									
Дата		12.03.2025							
Прием пищи		№ рец	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак 1		235	Суп молочный с макаронными	200	4,62	8,83	24,12	195,56	
		958	Кофейный напиток на молоке	180	2,42	2,4	23,89	128,1	
		2	Бутерброд с повидлом	30/20	3,67	13,21	28,65	247,49	
			Итого	380	10,71	24,44	76,66	571,15	
Завтрак 2			Йогурт питьевой	100	5	3,2	3,5	62,8	
Обед		7203	Суп гороховый с курицей	200	6,87	1,13	24,28	138,28	
		619	Пюре картофеля с рисом	230	44,49	42,63	31,1	685,3	
		868	Компот из смеси сухофруктов	180	0,35	0,06	22,79	93,84	
		5033	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94	
Ужин		5045	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	92,8	
			Итого	690	56,59	44,58	117,01	1104,22	
		5039	Вафли	20	1,95	15,3	31,25	271	
		7209	Каша геркулесовая	200	7,4	13,14	26,04	251,96	
		943	Чай с сахаром	180	0,04	0	15,05	61,83	
		5045	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	92,8	
			Итого	420	11,63	28,88	92,1	677,59	
			Итого за день	1490	79,33	97,9	286,37	2352,96	

Утверждаю
 Директор МБОУ ПМО СО
 «Пульниковская НОШ»
 Г. А. Шепелева