

МБОУ ПМО СО "Пульниновская НОШ"

Утверждено  
 Директор МБОУ ПМО СО  
 «Пульниновская НОШ»  
 Г.А. Шелепова

14.03.2025

Дата	№ рец	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак 1	855	Каша гречневая молочная	200	8,44	7,9	38,12	255,2
	944	Чай с лимоном	180	0,18	0,02	20,49	86,88
Завтрак 2	5033	Хлеб пшеничный с маслом 30/10	40	4,56	0,48	29,52	141
		Йогурт питьевой	100	5	3,2	3,5	62,8
		<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>13,18</b>	<b>8,4</b>	<b>88,13</b>	<b>485,08</b>
Обед	7200	Рассольник	200	3,65	5,31	19,79	142,71
	621	Биточки мясные в томатном соусе	80	17,4	19,28	7,02	270,98
	413	Макаронные изделия отварные	150	5,99	8,13	38,14	249,84
	868	Витаминный напиток "Витошка"	180	0	0	38	160
	5033	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94
	5045	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	92,8
		<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>32,32</b>	<b>33,48</b>	<b>142,39</b>	<b>1010,33</b>
Ужин	5036	Пряник	20	2,95	2,35	37,5	183
	438	Омлет натуральный	200	8,33	9,57	4,87	139,25
	943	Чай с сахаром	180	0,04	0	15,05	61,83
	5045	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	92,8
		<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>13,56</b>	<b>12,36</b>	<b>77,18</b>	<b>476,88</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>59,06</b>	<b>54,24</b>	<b>307,7</b>	<b>1970,29</b>