

МБОУ ПМО СО "Пыльниковская НОШ"  
 Утверждаю  
 Директор МБОУ ПМО СО  
 «Пыльниковская НОШ»  
 И. А. Шенгелева

Дата 17.03.2025

| Прием пищи | № п/п         | Блюда                                | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|------------|---------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------------|
| Завтрак 1  | 7384          | Каша рисовая молочная                | 200   | 4,88  | 7,7   | 36,82    | 237,38       |
|            | 959           | Какао на молоке                      | 180   | 3,39  | 3     | 24,3     | 139,66       |
|            | 2             | Булочки с повидлом 30/10             | 40    | 3,67  | 13,21 | 28,65    | 247,49       |
|            | Итого         |                                      | 420   | 11,94 | 23,91 | 89,77    | 624,53       |
| Завтрак 2  | 385           | Молоко кипяченое                     | 100   | 3     | 3,3   | 4,9      | 60,5         |
|            |               | Фрукты Яблоко                        | 62    | 0,25  | 0     | 6        | 30,2         |
|            | Итого         |                                      | 162   | 3,25  | 3,3   | 10,9     | 90,7         |
|            | 170           | Борщ вегетарианский со сметаной      | 200   | 2,39  | 7,28  | 11,67    | 122,98       |
| Обед       | 590           | Жаркое по-домашнему                  | 230   | 23,58 | 21    | 29,4     | 401,65       |
|            | 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           |
|            | 5045          | Хлеб ржаной                          | 30    | 2,24  | 0,44  | 19,76    | 92,8         |
| Ужин       | Итого         |                                      | 690   | 31,6  | 29,1  | 103,3    | 805,27       |
|            | 421           | Супа овощная                         | 60    | 3,2   | 8,4   | 14,25    | 225,5        |
|            | 235           | Суп молочный с макаронными изделиями | 200   | 4,62  | 8,83  | 24,12    | 195,56       |
|            | 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         |                                      | 460   | 10,1  | 17,67 | 93,18    | 575,69       |
|            | Итого за день |                                      | 1570  | 53,64 | 70,68 | 286,25   | 2005,49      |