

МБОУ ПМО СО "Пыльникова" Н  
Утверждаю  
Директор МБОУ ПМО СО  
«Пыльникова НОШ»  
Г.А. Шенелева

Дата 19.03.2025

| Прием пищи | № п/п             | Блюда                         | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|------------|-------------------|-------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------------|
| Застрек 1  | 7209              | Каша ячневая молочная         | 200   | 6,47  | 13,46 | 34,19    | 285,13       |
|            | 943               | чай с сахаром                 | 180   | 0,04  | 0     | 15,05    | 61,83        |
|            | 5033              | Хлеб пшеничный с маслом 30/10 | 40    | 4,56  | 0,48  | 29,52    | 141          |
|            | Итого             |                               | 420   | 11,07 | 13,94 | 78,76    | 487,96       |
| Застрек 2  | Иогурт питьевой   |                               | 100   | 5     | 3,2   | 3,5      | 62,8         |
|            | 7200              | Суп Рассольник                | 200   | 3,65  | 5,31  | 19,79    | 142,71       |
|            | 601               | Плов с мясом                  | 230   | 18,37 | 18,62 | 45,61    | 423,32       |
|            | 868               | Компот из смеси сухофруктов   | 180   | 0,35  | 0,06  | 22,79    | 93,84        |
| Обед       | 5033              | Хлеб пшеничный                | 50    | 4,56  | 0,48  | 29,52    | 141          |
|            | 5045              | Хлеб ржаной                   | 30    | 2,24  | 0,44  | 19,76    | 92,8         |
|            | Итого             |                               | 690   | 29,17 | 24,91 | 137,47   | 893,67       |
|            | 5039              | Вафли                         | 20    | 1,95  | 15,3  | 31,25    | 271          |
| Ужин       | 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                 | 1530  | 51,87 | 67,73 | 308,33   | 2059,22      |