

МБОУ ПМО СО "Пульниковская НОШ"

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

Дата 21.03.2025

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	7215	Каша манная молочная жидкая	200	4,42	10,08	28,07	221,84
	958	Кофейный напиток на молоке	180	2,42	2,4	23,89	128,1
	1	Хлеб пшеничный с маслом сыром 30/10/8	48	4,09	14,86	25,97	254,28
		Итого	428	10,93	27,34	77,93	604,22
Обед	2041	Суп по- крестьянски	200	2,48	8,66	20,65	170,88
	621	Биточки мясные	80	17,4	19,28	7,02	270,98
	413	Макаронные изделия	150	5,99	8,13	28,14	249,84
		Витаминный напиток "Витоника"	180			38	160
	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	32,67	36,99	143,09	1085,5
Ужин	5036	Пряник	20	2,95	2,35	37,5	183
	7384	Каша рисовая молочная	200	4,88	7,7	36,82	237,38
	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	10,11	10,49	109,13	575,01
	Итого за день	1538	53,71	74,82	330,15	2264,73	