

МБОУ ЛМО СО "Путьниковская НОШ"

Утверждаю
Директор МБОУ ЛМО СО
«Путьниковская НОШ»
Г.А. Шенгелев
МБОУ ЛМО СО
15.06.2020

Дата 09.04.2025

Примечание	№ рецепта	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак 1	293	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,62	8,83	24,12	195,56
	938	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 пищевой	100	5	3,2	3,5	62,8
Обед	7203	Суп гороховый с курпией	200	6,87	1,13	24,28	138,28
	619	Тфтели 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
	5045	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	92,8
		Итого	690	56,99	48,58	117,91	1108,22
Ужин	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	97,1	677,59
		Итого за день	1490	79,33	97,9	286,37	2352,96