

МБОО ПМО СО "Пульниковская НОШ"

Утверждаю
 Директор МБОО ПМО СО
 «Пульниковская НОШ»
 Г.А. Шепелева

Дата 11.04.2025

| Прием пищи | № 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 |
| | 5033 | Хлеб пшеничный с маслом 30/10 | 40 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| Завтрак 2 | | Йогурт питьевой | 100 | 5 | 3,2 | 3,5 | 62,8 |
| | | Итого | 420 | 13,18 | 8,4 | 88,13 | 483,08 |
| 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 |
| | | Итого | 690 | 32,32 | 33,48 | 142,39 | 1010,33 |
| 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 |
| | | Итого | 420 | 13,56 | 12,36 | 77,18 | 476,88 |
| | | Итого за день | 1530 | 59,06 | 54,24 | 307,7 | 1970,29 |