

| МБОУ ПМО СО "Пульниковская НОШ"                              |            |                                          |       |       |       |          |                  |
|--------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|------------------|
| Директор МБОУ ПМО СО<br>«Пульниковская НОШ»<br>Г.А. Шепелева |            |                                          |       |       |       |          |                  |
| Дата                                                         | 18.04.2025 |                                          |       |       |       |          |                  |
| Прием пищи                                                   | № рец      | Блюдо                                    | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | калорийнос<br>ть |
| Завтрак                                                      | 7215       | Каша манная молочная                     | 200   | 4,42  | 10,08 | 28,07    | 221,84           |
|                                                              | 958        | Кофейный напиток на<br>молоке            | 180   | 2,42  | 2,4   | 23,89    | 128,1            |
|                                                              | 1          | Хлеб пшеничный с<br>маслом сыром 30/10/8 | 48    | 4,09  | 14,86 | 25,97    | 254,28           |
|                                                              |            | Итого                                    | 428   | 10,93 | 27,34 | 77,93    | 604,22           |
|                                                              |            | Яблоко                                   | 80    | 0,32  | 0     | 9,04     | 37,44            |
| 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<br>"Пролонг"          | 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          |