

МБОУ ГМО СО "Пульниковская НОШ" утверждено									
Директор МБОУ ГМО СО «Пульниковская НОШ» _____ Г. А. Шелелева									
Дата	Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак 1			438 Омлет натуральный	180	8,33	9,57	4,87	139,25	
			959 Какао на молоке	180	3,39	3	24,3	139,66	
			5033 Хлеб пшеничный с маслом 30/10	40	4,56	0,48	29,52	141	
			Итого	400	16,28	13,05	58,69	419,91	
Завтрак 2			385 Молоко кипяченое	100	3	3,3	4,9	60,5	
			591 Гуляш	80	22,58	22,40	2,57	302,12	
			413 Макароны из твердых сортов пшеницы	150	5,99	8,13	28,14	249,84	
			868 Компот из смеси сухофруктов	180	0,35	0,06	22,79	93,84	
Обед			5033 Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94	
			5045 Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	92,8	
			Итого	490	11,62	8,95	39,44	380,48	
			421 Сдоба обыкновенная	60	3,2	8,4	34,25	225,5	
Ужин			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	
			5045 Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	92,8	
			Итого за день	480	14,95	24,3	105,23	687,29	
			Итого	1350	39,85	46,3	254,88	1615,65	