

МБОУ ПМО СО "Пульниковская НОШ"

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

Дата 23.04.2025

| Прием пищи | № рец | Блюдо                                | Выход       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   |
|------------|-------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак 1  | 235   | Суп молочный с макаронными изделиями | 200         | 4,62         | 8,83         | 24,12         | 195,56         |
|            | 958   | 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         |
|            |       | <b>Итого</b>                         | <b>380</b>  | <b>10,71</b> | <b>24,44</b> | <b>76,66</b>  | <b>571,15</b>  |
| Завтрак 2  |       | Йогурт питьевой                      | 100         | 5            | 3,2          | 3,5           | 62,8           |
| Обед       | 7203  | Суп гороховый с курицей              | 200         | 6,87         | 1,13         | 24,28         | 138,28         |
|            | 619   | Тефтели 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           |
|            |       | <b>Итого</b>                         | <b>690</b>  | <b>56,99</b> | <b>44,58</b> | <b>117,61</b> | <b>1104,22</b> |
| 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           |
|            |       | <b>Итого</b>                         | <b>420</b>  | <b>11,63</b> | <b>28,88</b> | <b>92,1</b>   | <b>677,59</b>  |
|            |       | <b>Итого за день</b>                 | <b>1490</b> | <b>79,33</b> | <b>97,9</b>  | <b>286,37</b> | <b>2352,96</b> |