

| МБОУ ПМО СО "Гульниковская НОШ"                               |            |                               |       |       |       |          |              |
|---------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------|-------|-------|-------|----------|--------------|
| Утверждено                                                    |            |                               |       |       |       |          |              |
| Директор МБОУ ПМО СО<br>«Гульниковская НОШ»<br>Г. А. Шепелева |            |                               |       |       |       |          |              |
| Дата                                                          | 05.05.2025 |                               |       |       |       |          |              |
| Приним 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        | Гречка                        | 80    | 22,58 | 22,40 | 2,57     | 302,12       |
| Обед                                                          | 413        | Макаронные изделия            | 150   | 5,99  | 8,13  | 28,14    | 249,84       |
|                                                               | 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                         | 490   | 11,62 | 8,95  | 92,98    | 530,48       |
| Ужин                                                          | 421        | Салат обыкновенная            | 60    | 3,2   | 8,4   | 34,25    | 225,5        |
|                                                               | 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                         | 480   | 11,75 | 24,35 | 109,25   | 689,29       |
|                                                               |            | Итого за день                 | 1350  | 39,85 | 44,3  | 254,88   | 1615,65      |

МБОУ ПМО СО "Пульниковская НОШ"

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

Дата 05.05.2025

| 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            |
|            |       | <b>итого</b>                  | <b>400</b>  | <b>16,28</b> | <b>13,05</b> | <b>58,69</b>  | <b>419,91</b>  |
| Завтрак 2  | 385   | Молоко кипяченое              | 100         | 3            | 3,3          | 4,9           | 60,5           |
| Обед       | 591   | Гуляш                         | 80          | 22,58        | 22,40        | 2,57          | 302,12         |
|            | 413   | Макаронные изделия            | 150         | 5,99         | 8,13         | 28,14         | 249,84         |
|            | 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>490</b>  | <b>11,62</b> | <b>8,95</b>  | <b>92,94</b>  | <b>530,48</b>  |
| Ужин       | 421   | Сдоба обыкновенная            | 60          | 3,2          | 8,4          | 34,25         | 225,5          |
|            | 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           |
|            |       | <b>итого</b>                  | <b>460</b>  | <b>11,95</b> | <b>22,3</b>  | <b>105,25</b> | <b>665,26</b>  |
|            |       | <b>итого за день</b>          | <b>1350</b> | <b>39,85</b> | <b>44,3</b>  | <b>254,88</b> | <b>1615,65</b> |