

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	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