

МБОУ ПМО СО "Пульниковская НОШ"

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

Дата 04.08.2025

Прием пищи	№ рецепта	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
Обед	591	Гуляш	80	22,58	22,40	2,57	302,12
	413	Макоронные 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	92,94	530,48
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
		итого	460	11,95	22,3	103,25	665,26
		итого за день	1350	39,85	44,3	254,88	1615,65