

МБОУ ПМО СО "Пульниковская НОШ"

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

Дата 11.08.2025

Прием пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак 1	7384	Каша рисовая молочная	200	4,88	7,7	36,82	237,38
	959	Какао на молоке	180	3,39	3	24,3	139,66
	2	Бутерброд с повидлом 30/10	40	3,67	13,21	28,65	247,49
		Итого	420	11,94	23,91	89,77	624,53
Завтрак 2	385	Молоко кипяченое	100	3	3,3	4,9	60,5
		Итого	100	3	3,3	4,9	60,5
Обед	170	Борщ вегетарианский со сметаной	200	2,39	7,28	11,67	122,98
	590	Жаркое по-домашнему	230	23,58	21	29,4	401,65
	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	690	31,6	29,1	103,3	805,27
Ужин	421	Слоба обыкновенная	60	3,2	8,4	34,25	225,5
	235	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,62	8,83	24,12	195,56
	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	10,1	17,67	93,18	575,69
		Итого за день	1570	53,64	70,68	286,25	2005,49