

МБОУ ПМО СО "Пульниковская

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

Дата 12.08.2025

Прием пищи	№ рецепта	Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак 1	438	Омлет натуральный	180	8,33	9,57	4,87	139,25
	958	Кофейный напиток на молоке	180	2,42	2,4	23,89	128,1
	3	Бутерброд с сыром 30/8	38	11,9	23,17	21,37	344,23
		Итого	398	22,65	35,14	50,13	611,58
Завтрак 2		Банан	75				
Обед	213	Суп -пюре	200	7,68	10,27	17,12	192,12
	855	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,59	7,11	34,31	229,68
	541	Котлета	80	19,8	21,59	6,59	299,8
	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	40,7	39,79	120,25	1002,24
Ужин		Печенье	20	1,46	4,18	12,6	94,1
	7209	Каша пшеничная 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	420	10,21	18,08	81,6	533,86
		Итого за день	1508	73,56	93,01	251,98	2147,68