

МБОУ ПМО СО "Пульниковская НОШ"							
Утверждаю Директор МБОУ ПМО СО «Пульниковская НОШ» _____ П. А. Шелелева							
Дата	13.03.2025						
Прием пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак 1	7209	Каша ячневая молочая	200	6,47	13,46	34,19	285,13
	943	чай с сахаром	180	0,04	0	15,05	61,83
	5033	Хлеб пшеничный с маслом 30/10	40	4,56	0,48	29,52	141
		Итого	420	11,07	13,94	78,76	487,96
Завтрак 2		Йогурт питьевой	100	5	3,2	3,5	62,8
Обед	7200	Суп Рассольник	200	3,65	5,31	19,79	142,71
	601	Плов с мясом	230	18,37	18,62	45,61	423,32
	868	Компот из смеси сухфруктов	180	0,35	0,06	22,79	93,84
	5033	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141
	5045	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	92,8
		Итого	690	29,17	24,91	137,47	893,67
Ужин	5039	Вафли	20	1,95	15,3	31,25	271
		Каша геркулесовая	200	7,4	13,14	26,04	251,96
	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	11,63	28,88	92,1	677,59
		Итого за день	1530	51,87	67,73	308,33	2059,22