

МБОУ ПМО СО "Пульниковская НОШ"

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

Дата	№ рецеп	Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
Завтрак 1	311	Запеканка с творогом со сгущенным молоком 150/20	170	12,86	7,2	51,02	319,97
	959	Какао на молоке	180	3,39	3	24,3	139,66
	5033	Хлеб пшеничный	30	4,56	0,48	29,52	141
		Итого	380	20,81	10,68	104,84	600,63
Завтрак 2		Сок фруктовый	100	0,38	0,38	15,6	62,5
Обед	171	Борщ с капустой и картофелем	200	1,85	4,91	125,25	102,5
	506	Рыба тушеная томатном соусе	80	13,87	7,58	6,53	150
	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	540	22,87	13,47	203,85	580,14
Ужин	421	Сдоба обыкновенная	60	3,2	8,4	34,25	225,5
	855	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,59	7,11	34,31	229,68
	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	410	13,07	15,95	103,37	609,81
		Итого за день	1330	56,75	40,1	412,06	1790,58