



Утверждаю
Директор



МКОУ «Калмыковская СШ»

Дата: 20.01.2026 г.

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	150	4,30	7,40	30,90	213,40	102
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,10	2,70	13,10	89,10	416
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2
Итого за прием пищи:	350	11,80	16,80	58,60	444,10	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	100	0,40	0,40	9,50	45,60	368
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60	
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) № 86	150	1,40	1,70	10,10	61,40	86
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	50	8,00	7,20	8,30	130,80	322
МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	110	4,10	6,70	25,00	179,30	219
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,16	0,00	11,40	46,50	412
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7
Итого за прием пищи:	530	16,97	16,08	75,40	517,22	
Всего за день:		29,17	33,28	143,50	1006,92	