



Васина Н.И.

Утвєрджає
ВЕРНИТО



МКОУ «Калмыковская СШ»

Дата: 26.01. 2026 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101	150	7,80	7,40	28,30	200,55	101
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1
Итого за прием пищи:	350	13,50	16,40	59,10	434,35	
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1,90	3,80	6,20	61,20	47
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	150	7,50	4,80	13,90	100,10	319
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411
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:	520	12,71	9,08	52,00	305,52	
Всего за день:		26,61	25,88	120,60	785,47	