



МКОУ «Калмыковская СШ»

Дата: 20.05.2026 г.

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	150	4,75	8,20	34,30	237,00	102
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,16	0,00	11,40	46,50	412
Итого за прием пищи:	350	8,11	15,70	65,90	453,00	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70	
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	1,10	1,70	10,10	61,40	86
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	60	6,56	3,06	1,54	60,00	261
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,20	4,60	28,00	182,70	165
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53
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:	540	17,47	9,84	71,84	449,82	
Всего за день:		26,08	25,64	147,54	944,52	