



Утверждаю  
Директор школы

*Сорокина*

Сорокина В.Н.

ФМОУ СОШ им.И.С.Кошелева д/сад с.Лермонтово Белинского р-на Пенз Отд./корп

День 28.09.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	~3	каша пшеничная маломасл.	250	253	8,514	9,475	33,474
	гор. напиток	~	чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		бутерброд с маслом, сыром	30/3/1	168,5	6,09	6,55	21,29
Завтрак 2	продукт		яблоко свежее	100	42	0,2	0	10,1
Обед	закуска		салат из овощей капустный	60	68,3	1,1	5,06	4,8
	гор. блюдо	17	суп с клецками	250	162,7	7,46	7	17,7
	гор. блюдо	37	плов с мясом	180	357,15	17	18,4	30,3
	салатное		салат из свеклы моркови	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб зерн.		хлеб ржаной	60	143,64	3,18	0,84	28,84
Полдник	салатное	61	булочка с изюмом	100	258,2	6	10	35,6
	гор. напиток		чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12