



Утверждаю
Директор школы

Sorokina

Сорокина В.Н.

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

День 2.10.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. творог	4	Каша гречневая молочная	250	248	9,8	9,475	32,1
	гор. котл		Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	Хлеб		Булочки с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2	Сварен		Сви	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	Закуска		салат из овощей	60	67,2	0,8	5,06	3,5
	1 блюдо	58	Суп рыбный на шуб	250	158,38	39,56	5,6	21,15
	2 блюдо	28	Курица в томатном соусе	90	247	16	18	6
	гарнир	35	Картофель отварной	150	149,35	4,15	5,44	28,03
	Сварен		Каша пшеница и сахарозаменитель	200	68	0,15	0	17,5
	Хлеб зерн.		Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	0,84	29,84
Полдник	Сварен	61	Бульон с курицей	100	258,2	6	10	35,6
	гор. котл.		Каша пшеница и сахарозаменитель	200	68	0,15	0	17,5