



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 4.10.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. бл.		Манная каша "Фруита"	250	250,1	8,2	8,8	34,244
	гор. каш.		Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	1,2
	хлеб		Вутерброд с мясом	50/10	168,5	6,08	6,55	21,28
Завтрак 2	сладкое		сок лим.	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	закуска		Салат овощной	60	60,34	0,6	5,1	2,3
	1-е блюдо		Суп. Каршма на мид	250				
	2-е блюдо		Картофель туш. с мясом	116/60				
	сладкое		Каша гречневая с сахаром	200	68	0,15	0	12,5
	хлеб рж.		Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	гор. каш.		какао	200				
	выпечка		оладьи из муки	80				