



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 11.10.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	5	каша рисовая манная	250	244,6	7,164	8,8	34,9
	гор. кап.	56	чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		булочки с маком	50/10	108,5	6,08	6,55	21,28
Завтрак 2	сладкое							
	фрукты		юкканос	100	96	1,5	0,5	21
Обед	закуска		салат из св. капусты	80	55	0,5	5,05	2
	1 блюдо	11	суп гороховый на мукс	250	136,6	6,36	5,54	16,16
	2 блюдо	24	картофель туш. с мясом	166/80	340,3	18,2	18,6	26,7
	сладкое	51	кисель из сахарной	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб		хлеб ржаной	80	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	напиток	68	пишши	200	270,7	6	10	38,1
	гор. кап.	51	кисель из сахарной	200	68	0,15	0	17,5