



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 13.10.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. творог	1	Каша овсяная молочная	250	240,1	8,364	10,335	28,504
	гор. каш.	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Бутерброд с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2	фрукты		Бананы	100	96	1,5	0,5	21
Обед	зюцупа		салат из свеклы	60	67	0,76	5,05	6,7
	1 блюдо	18	Суп с вермишелью и мясом	250	159,3	6,4	5,6	21,16
	2 блюдо	22	Рагу из овощей с мясом	176/60	289	17,5	18,34	16
	салат	51	Каша из сукодрин	200	49,6	0,04	0,04	13
	хлеб		хлеб ржаной	60	143,64	3,18	0,84	28,84
Полдник	салат		печенье	50	134,6	1,66	2,076	24,24
	гор. каш.	51	Каша из сукодрин	200	49,6	0,04	0,04	13