



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 18.10.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. творог	9	Молокозаканная "Дружба"	250	250,3	7,8	9,25	34,2
	гор. каша	56	Чаш с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Бутерброд с маслом	50/70	138,5	4,05	4,25	26,05
Завтрак 2	фрукты		Бананы	100	96	1,5	0,5	21
Обед	закуска	49	Салат с овощами	55	62,4	0,76	5,04	3,8
	1 блюдо	18	Суп, картошка на масле	250	135,4	6	5,4	15,4
	2 блюдо	24	Картофель туш. с маслом	166/50	340,3	18,2	18,6	26,7
	салат	51	Каша из кукурузы	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб		Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	4,84	28,84
Полдник	бутерброд	62	Салат из овощей	80	87,4	6	5	34,1
	гор. каша	57	Каша	200	137	4,2	5,2	18,7