



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 19.10.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. каша	2	Каша манная молочная	250	230,6	7,664	8,725	30,374
	гор. каша	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	салат	46	Овощной салат	65	40	1	5,1	5,5
	1 блюдо	20	Суп гречневый на бульоне	250	159	6,6	6	20,36
	2 блюдо	37	Котлеты рыбные	71	94,12	8,5	4	3,02
	гарнир	34	Отварной рис	150	176,35	7,615	5,4	28,6
	салат	51	Салат из огурцов	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб		хлеб ржаной	50	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	бутерброд	65	Бутерброд с маслом и сахаром	50	262,4	6,1	10,65	35
	гор. каша	58	Чай с сахаром и молоком	200	63,8	1,1	1,1	13,4