



Утверждаю  
Директор школы

*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

День 20.10.23

| Прием пищи | Раздел   | № рец. | Блюдо                      | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|----------|--------|----------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.бифф | 17     | Сладкий пудинг с шоколадом | 200      | 200,6        | 3,3   | 2,6   | 40,579   |
|            | гор.нан  | 56     | Чай с сахаром              | 200      | 45,5         | 0,1   | 0     | 12       |
|            | хлеб     |        | Бутерброд с мясом          | 50/10    | 138,5        | 4,05  | 4,25  | 21,05    |
| Завтрак 2  | сладкое  |        | печенье                    | 55       | 113,46       | 1,666 | 2,076 | 24,24    |
| Обед       | салат    | 44     | салат из свеклы            | 55       | 67           | 0,76  | 5,05  | 5,3      |
|            | бульон   | 15     | суп кремлевский на мкд     | 250      | 160,6        | 6,5   | 6     | 31       |
|            | салат    | 23     | салат из тунца             | 152/50   | 279,25       | 13,12 | 18,2  | 14,8     |
|            | сладкое  | 51     | Каша из сухофруктов        | 200      | 68           | 0,15  | 0     | 17,5     |
|            | хлеб     |        | хлеб ржаной                | 80       | 143,64       | 5,18  | 0,84  | 28,84    |
| Полдник    | сладкое  |        | варенье                    | 70       | 153,32       | 2,4   | 1,86  | 30       |
|            | гор.нан  | 51     | Каша из сухофруктов        | 200      | 68           | 0,15  | 0     | 17,5     |