



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 23.10.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	25	Ротли с соевым	153	263	11,2	11,3	28,04
	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	Сладкое		сок едл.	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	закуска	43	Салат из св.капусты	60	68,3	1,1	5,06	4,8
	Ч.блюдо	12	Рамазонки на меркб	250	160	6,16	5,62	21,64
	2блюдо	28	Гуши в томат. соусе	90	247	16	7,8	6
	гарнир	33	Картофель фри	180	178,35	5,815	6,32	25,03
	салат	51	Картофель с сухариками	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб/гарнир		Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	выпечка	66	Печенье ржаное	55	232	4,7	5	32,6
	гор.каш.	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12