



Утверждаю
 Директор школы

Sorokina

Сорокина В.Н.

ФМОУ СОШ им. И.С. Кошелева д/сад с.Лермонтово Белинского р-на Пенз Отд./корп 30.10.23
 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. сыр	4	сыр	250	249	8,8	9,475	32,7
	гор. каш	56	каша с сахаром	200	45,5	9,1	0	102
	швед		булочки с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2	сладкое		сах. пуд.	100	52	9,35	9,1	11,8
Обед	зачуно	43	салат из св. капусты	60	68,3	1,1	5,08	4,8
	бульон	58	суп рыбный на м.с	250	158,38	39,58	5,6	21,15
	бульон	28	бульон в томат. соусе	90	244	7,6	1,8	6
	гарнир	35	картофель отварной	150	179,35	4,25	5,44	28,03
	сладкое	51	кисель из сахарной	200	68	9,15	0	17,5
	швед		швед. пудинг	60	143,64	5,18	9,84	28,84
Полдник	швед	61	бульон с цуккини	100	258,2	6	10	35,6
	сладкое	51	кисель из сахарной	200	68	9,15	0	17,5