



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 15.11.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. каша	9	Молочная каша "Фрутош"	250	250,3	4,8	9,125	34,2
	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	Сладкое		сок	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	закуска	43	Салат из св. капусты с мр	60	62,4	0,76	5,04	3,8
	1 блюдо	19	Суп-лапша на мжк б.	250	135,4	6	5,4	15,4
	2 блюдо	24	Картофель тушеный с мр сал	166/60	340,3	18,2	18,6	26,7
	Сладкое	51	Компот из с/фруктов	200	68	0,15	0	14,5
	хлеб зерн		хлеб ржаной, пшеничный	20/60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	Сладкое		Оладьи из муки	50	153,32	2,4	1,86	30
	гор. каша	57	Компот	200	137	4,2	5,2	19,1