



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 29.11.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. каша	9	Манная каша "Дружба"	250	250,3	7,8	9,25	34,2
	гор. каша	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	7,2
	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	зачуски	49	Салат "Оливье"	55	62,4	0,76	5,04	3,8
	бульон	18	Суп. Картофель на масле	250	135,4	6	3,4	15,4
	2 каша	24	Картофель тушен. с маслом	166/50	340,3	18,2	18,6	26,7
	салат	51	Каша из гречихи	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб		Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	4,84	28,84
Полдник	бутерб	62	Салат из огурцов	80	90,4	6	5	34,1
	гор. каш.	57	Каша	200	137	4,2	5,2	18,1