



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 30.11.23

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|--------|----------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор. каша | 2 | Каша манная молочная | 250 | 230,6 | 7,664 | 8,725 | 30,374 |
| | 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 | Фрукты | | Бананы | 100 | 96 | 1,5 | 0,5 | 21 |
| | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 46 | Винегрет овощной | 65 | 40 | 1 | 5,1 | 5,5 |
| | 1 блюдо | 20 | Суп зрелый на чукд | 250 | 159 | 6,6 | 6 | 20,36 |
| | 2 блюдо | 31 | Каша овсяная | 71 | 94,12 | 8,5 | 4 | 3,02 |
| | гарнир | 34 | Отварной рис | 150 | 176,35 | 1,615 | 5,4 | 28,6 |
| | салат | 51 | Салат из свеклы | 200 | 68 | 0,15 | 0 | 17,5 |
| | хлеб | | Хлеб ржаной | 50 | 143,64 | 5,18 | 0,84 | 28,84 |
| Полдник | бутерброд | 65 | Бутерброд с маслом и сахар | 50 | 262,4 | 6,1 | 10,65 | 35 |
| | гор. каша | 58 | Чай с сахаром и молоком | 200 | 63,8 | 1,1 | 1,1 | 13,4 |