



Утверждаю  
Директор школы

*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

День 11.12.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	4	Паша гречневая малосол	250	249	8,8	9,475	39,1
	гор. напиток	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Бутерброд с мясом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2	сладкое		сок ябл.	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	закуска	43	Салат из св. капусты	60	68,3	1,1	5,06	4,8
	блюда	58	Суп рисовый на м/б	250	158,38	39,56	5,6	21,15
	блюда	28	Курица в томат. соусе	90	247	7,6	7,8	6
	гарнир	35	Пюре картофельное	150	179,35	4,215	5,44	28,09
	сладкое	51	Каша из сухофруктов	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб/гарнир		Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	выпечка	61	Выпечка с яблоком	100	258,2	6	10	35,6
	сладкое	51	Каша из сухофруктов	200	68	0,15	0	17,5