

Утверждаю  
Директор школы



*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

День 10 01 24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	~ 5	каша рисовая малочной	250	247,6	4,164	8,8	34,9
	гор. напиток	~	чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		бутерброд с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,5
Завтрак 2	сладкое		сок	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	закуска	~	салат из свеклы	60	67	0,76	5,05	5,3
	гор. блюдо	~ 11	суп гороховый на шкв	250	136,6	6,36	5,54	16,16
	2 блюдо	~ 24	картофель тушен с мясом	166/60	340,5	18,2	18,6	26,7
	сладкое	~	компот из сушеных фруктов	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб/гор.		хлеб ржаной	60	143,64	5,18	0,84	28,84
			пюре картофель	90				
Полдник	гор. напиток	~	компот из сушеных фруктов	200	68	0,15	0	17,5
	сладкое	~	пирожки	100	270,7	6	10	38,1