



Утверждаю
Директор школы

Сорокина В.Н.

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

День 29.01.24

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор. блюдо | 4 | каша гречневая малосол | 250 | 249 | 8,8 | 9,475 | 32,1 |
| | гор. напиток | 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 ябл. | 100 | 52 | 0,35 | 0,1 | 11,8 |
| Обед | закуска | 43 | салат из св. капусты | 80 | 68,3 | 1,1 | 5,06 | 4,8 |
| | блюда | 38 | суп рисовый на м/б | 250 | 158,38 | 39,56 | 5,6 | 21,15 |
| | десерт | 28 | печенье в масле. соусе | 90 | 242 | 16 | 18 | 6 |
| | гарнир | 35 | фасоли отварные | 150 | 179,35 | 4,215 | 5,44 | 28,03 |
| | сладкое | 51 | кисель из сахарной | 200 | 68 | 0,15 | 0 | 17,5 |
| | хлеб/гер | | хлеб ржаной | 80 | 143,64 | 5,18 | 0,84 | 28,84 |
| | | | | | | | | |
| Полдник | напиток | 61 | компот с яблоком | 100 | 258,2 | 6 | 10 | 35,6 |
| | сладкое | 51 | кисель из сахарной | 200 | 68 | 0,15 | 0 | 17,5 |