



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 9.11.24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.бифш	1	Каша овсяная молочная	250	240,1	8,364	10,335	28,504
	гор.квас	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Булочки с маком	50/10	138,5	4,05	4,25	24,05
Завтрак 2	сладкое		сок	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	закуска	43	Каша ку св.крупчатая	60	68,3	1,1	5,06	4,8
	бифш	18	Суп с вермишелью мясной	250	153,3	6,4	5,6	21,76
	бифш	22	Рагу из овощей с мясом	176/50	281	17,5	18,34	21,46
	сладкое	51	Каша ку сахарная	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб		хлеб ржаной	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	сладкое		печенье	50	113,40	1,666	2,026	24,24
	гор.квас	51	Каша ку сахарная	200	68	0,15	0	17,5