



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 15.03.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	пор в поро		Каша пшеничная	250	253	8,514	9,475	33,444
	пор каш		Каша с маслом	200	455	0,1	0	12
	Хлеб		Фруктовый с маслом	50/10	168,5	6,09	6,55	21,29
						14,70	16,025	66,76
Завтрак 2								
Обед	Закуска		Салат из свеклы	60	63			
	1 блюдо		Суп "Уха"	250	733,56	6,4	3	21
	2 блюдо		Отбивная в сметане	180	292,55	17	18,52	15,35
	3 блюдо		Компот из сухофруктов	200	68	0,15	0	17,5
Полдник	Фрукты		Яблоко	100	42	0,2	0	10,1
	Выпечка		Печенье	70	153,35	2,4	1,86	30
	Сладкий		Компот из сухофруктов	200	68	0,15	0	17,5