



Утверждаю  
Директор школы

*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

День [16.04] 2017

| Прием пищи | Раздел         | № рец. | Блюдо                     | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|----------------|--------|---------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Зав. завтрак   | 5      | Каша пшеничная молочная   | 250      | 253          | 8,514 | 9,475 | 33,474   |
|            | гор. хлеб      | 56     | Мед с сахаром             | 200      | 95,5         | 6,1   | 0     | 12       |
|            | хлеб           |        | Творожок сладкий, сметан  | 50/5/10  | 168,5        | 6,09  | 6,55  | 21,29    |
|            |                |        | Сок                       |          |              |       |       |          |
| Завтрак 2  | Сладкая фрукты |        | Салат из св. капусты      |          |              |       |       |          |
| Обед       | Закуска        |        | Салат из св. капусты      | 60       |              | 0,56  | 5,08  | 2,4      |
|            | 1. блюдо       | 11     | Суп горох м и б           | 250      | 136,6        | 6,36  | 5,54  | 16,16    |
|            | 2. блюдо       | 24     | Резь из овощей с том.     | 60/176   | 297          | 17,5  | 18,34 | 16       |
|            | сладкое        | 51     | Творожок из сухих фруктов | 200      | 88           | 0,15  | 0     | 17,5     |
|            |                |        | Хлеб ржаной               | 60       | 143,64       | 5,18  | 0,84  | 28,84    |
|            |                |        |                           |          |              |       |       |          |
| Полдник    | Выпечка        | 68     | Аппетитное печенье        | 200      | 113,76       | 1,666 | 2,076 | 24,24    |
|            | гор. хлеб      | 51     | Компот из сухофруктов     | 200      | 53,6         | 0,07  | 0     | 14       |