



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 2.05.21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2-й блюдо		Каша манная молочн. киш	250гр.	230,6	7,66	8,7	30,37
	2-й напиток		Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	Хлеб		Булочка с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2	Сладкое		Сок					
Обед	Закуска		Салат из свек. капуста	60	68,3	1,1	50,06	4,8
	1 блюдо		Рассольник на м/в со смет.	250/2	160	6,16	5,62	21,64
	2 блюдо		Гуляш из курицы в том. соусе	90	247	16	18	6
	гарнир		Потто отварив с маслом	150	179,35	4,215	5,44	28,03
			Копчен. из сухощ.	200	68	0,15	0	17,3
	Хлеб		Хлеб пшенич. Ржаной	20/60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	Выпечка		Пирожок с изюмом	100	60,4	6	10	35,6
	2-й напиток		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10	47,6