



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

3.06
День [] ч.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Зав.блюдо	5	Крем из сливок молочная	250	253	8,514	9,475	33,474
	гор. хлеб	56	Чай с сахаром	200	45,5	6,1	0	12
			Фруктовый сок, варенье	50/5/10	168,5	6,09	6,55	21,29
			Сок					
Завтрак 2	Сладкие фрукты		Салат из св. капусты					
Обед	Закуска		Салат из св. капусты	60		0,56	5,08	2,4
	1. блюдо	11	Суп гороховый с мясом	250	136,6	6,36	5,54	16,16
	2. блюдо	24	Резь из овощей с мясом	60/176	297	17,5	18,34	16
	сладкое	51	Чай с сахаром и сухофруктами	200	68	0,15	0	17,5
			Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	Выпечка	68	Аппетитные печенье	100	113,46	1,666	2,076	24,24
	гор. хлеб	51	Компот из сухофруктов	200	53,6	0,07	0	14