



*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

День 31.07.20

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Таша из сметаны	250	249	8,8	9,475	32,1
			Май с сахар	200	45,5	0,1	0	12
			Виттербург с маслом	50/10	168,5	6,09	6,55	21,99
Завтрак 2			Сок	100	52	0,35	0,1	11,8
			Салат из св. капусты	60	68,3	1,1	5,06	4,8
Обед			Суп лапша на м/б	250	135,4	6	5,4	15,4
			Котлета рыба	71	98,12	8,5	4	3,02
			Отвар рис	150	176,35	1,615	5,4	28,6
			Копчен из сухар	200	68	0,15	0	17,5
			Хлеб рш фр	20/60	143,64	5,8	0,84	28,84
Полдник			Меренгов с кешуез	100	258	6	10,1	35,4
			Май с сахар	200	63,8	1,1	1,1	13,4