

Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День

14.08.24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	1	Каша гречневая	250	249	8,8	9,475	32,1
	гор. напиток	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	Хлеб		Булочка	50/10/5	168,5	6,09	6,55	21,29
						14,99	16,025	65,4
Завтрак 2								
Обед	Закуска		Салат из св. капусты	60	68,3	1,1	5,06	4,8
	1 блюдо		Суп пюре на кв.	200	135,4	6	5,4	15,4
	2 блюдо		Котлета рыбная	71	94,12	8,5	4	3,02
	3 блюдо		Отварной рис	150	176,35	1,615	5,4	28,6
	Сладкое		Компот из сухофрукт.	200	68	0,15	0	17,5
	Хлеб		Хлеб	20/60	143,64	5,18	0,84	28,84
				22,54	20,66	98,16	685,8	98,16
Полдник	Сладкое		Пирожок	100	258	6	10,1	35,4
	гор. напиток		Чай с сахаром	200	63,8	1,1	1,1	13,4
					321,8	7,1	11,2	48,8