



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 28.08.2017

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|--------|----------------------|----------|--------------|-------|--------|----------|
| Завтрак | гор. бшо | 1 | Каша гречневая | 250 | 249 | 8,8 | 9,475 | 32,1 |
| | гор. каша | 56 | чай с варенье | 200 | 45,5 | 0,1 | 0 | 12 |
| | Хлеб | | бутерброд | 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 ж.к.б. | 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 | | кислот из сухофрук. | 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 |
| Полдник | сладкое | | Пирожок | 100 | 258 | 6 | 10,1 | 35,4 |
| | гор. каш. | | чай с сахаром | 200 | 63,8 | 1,1 | 1,1 | 13,4 |
| | | | | | 321,8 | 7,1 | 11,2 | 48,8 |