



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 24.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	25	Рошкы с соевым	153	263	11,2	11,3	28,04
	пер.кап.	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	Хлеб		Бутерброд с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2	сладкая		сок ябл.	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	закуска	43	Салат из св. капусты	60	68,3	1,1	5,06	4,8
	Чай	12	Рамадонки на марш	250	160	6,16	5,62	21,64
	2 блюдо	28	Гуши в томат. соусе	90	247	16	7,8	6
	гарнир	33	Пюре гречневая	180	178,35	5,815	6,32	25,03
	салат	51	Колербы из сухобрусны	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб/гер		Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	выпечка	66	Меню ромашки	35	132	4,7	9	32,6
	гор.кап.	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12