



Утверждаю
Директор школы

Sorokina

Сорокина В.Н.

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

День 2.10.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. шоко	9	Молоко какао, Фруита	250	250,3	7,8	9,25	34,2
	гор. какао	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	Фрукты		Сок — Яблоко	100	96	1,5	0,5	21
Обед	Закуска	49	Салат овощной	55	62,4	0,76	5,04	3,8
	1 блюдо	18	Суп, Картофель на мкб	250	135,4	6	3,4	15,4
	2 блюдо	24	Картофель тушен с маслом	166/60	340,3	18,2	18,6	26,7
	салат	51	Картофель тушен с маслом	200	68	0,15	0	17,5
	Хлеб		Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	4,84	28,84
			Оладьи	80	207,4	6	5	34,1
Полдник	Витамин	62	Салат из фруктов	80	207,4	6	5	34,1
	гор. какао	57	Какао	200	137	4,2	5,2	18,7