



Утверждаю  
Директор школы

*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

День 7.10.24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	25	Ротли с соевым	153	263	11,2	11,3	28,04
	пер.нап.	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	Сладкое		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
	Ч.блюдо	12	Рапсовый на мкб	250	160	6,16	5,62	24,64
	2.блюдо	28	Тунис в томат. соусе	90	247	16	7,8	6
	гарнир	33	Картофель запеченный	180	178,35	5,815	6,32	25,03
	салат	51	Компот из сухофруктов	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб гарнир		Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	выпечка	66	Печенье ромашки	35	132	4,7	5	32,6
	гор.кач.	36	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12