



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 11.10⁰⁴

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. бифш	1	Жареная овсяная каша	250	240,1	8,364	10,335	28,504
	гор. каша	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Булочка с маком	50/10	138,5	4,05	4,25	24,05
Завтрак 2	сладкое		сок	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	салат	43	Салат из св. капусты	60	68,3	1,1	5,06	4,8
	1 бифш	18	Суп с вермишелью и мясом	250	159,3	6,4	5,6	21,76
	2 бифш	22	Рагу из овощей с мясом	176/60	291	17,5	18,34	24,46
	сладкое	51	Компот из сухофруктов	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб		Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	сладкое		персиковое	50	113,10	1,666	2,026	24,29
	гор. каша	51	Компот из сухофруктов	200	68	0,15	0	17,5