



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 22.10.24

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор. Творог | 8 | Вермишель молочная | 250 | 214 | 8,6 | 10,8 | 21 |
| | гор. каш. | 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 | | премики | 50 | 160,1 | 2,5 | 1,86 | 31 |
| Обед | салат | | салат из свеклы | 35 | 67 | 0,76 | 5,05 | 5,3 |
| | Ч.б.ш.о | 16 | Суп. Яч. | 250 | 133,56 | 6,4 | 3 | 21 |
| | Ч.б.ш.о | 20 | Тыквенное мшивое | 186 | 287 | 7,7 | 78,52 | 16 |
| | сладкое | 31 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 68 | 0,15 | 0 | 17,5 |
| | хлеб | | хлеб ржаной | 60 | 143,64 | 5,18 | 0,84 | 28,64 |
| Полдник | хлеб | 67 | Вино с маслом и сахаром | 70 | 251,7 | 6 | 10 | 34,1 |
| | гор. каш. | 65 | Кофейное молоко | 200 | 120,6 | 3,6 | 4,1 | 18,1 |