



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 27.11.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. бл.		Манная каша, Фрукты	250	250,1	8,2	8,8	34,744
	гор. каш		Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	1,2
	кшеб		Булочки с маком	50/10	168,5	6,08	6,55	21,28
Завтрак 2	смузи		сок ябл.	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	закуска		Салат овощной	60	60,34	0,6	5,1	2,3
	1 блюдо		Суп. Каршас на мю	250				
	2 блюдо		Картофель туш. с мясом	16/60				
	смузи		Каша из сухофруктов	200	68	0,15	0	1,25
	кшеб м.		кшеб фруктовый	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	гор. каш		какао	200	137	4,2	5,2	18,1
	кшеб м.		марш из мю	80	207,4	6	5	34,1