



Утверждаю  
Директор школы

*Sorokina*

Сорокина В.Н.

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

День

3 12 24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	8	Вермишель мясная	250	249,7	8,2	8,8	34,474
	гор.нал.	36	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	сварное		соя	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	жюльен	44	Салат из свеклы	55	67	0,46	5,05	67
	каша	16	Суп из чечевицы	250	133,56	6,4	3	21
	2 блюдо	30	Голубцы мясные	196	257	17	18,52	16
	сварное	51	Компот из сухофрукт.	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб/бул.		Хлеб ржаной	50	143,64	5,18	0,84	28,69
Полдник	выпечка	67	Виски с маслом сахара	70	251,4	6	10	34,7
	сварное	65	Поджаренный картофель	200	120,6	3,6	4,1	18,1