



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 02.12.24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. бифф	1	каша овсяная молочная	250	240,1	2,364	10,335	28,504
	гор. каш.		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	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	закуска		салат из свеклы овощной	50	57	0,36	3,08	2,4
	1 бифф	18	суп с вермишелью и мясом	250	159,3	6,4	5,6	21,16
	2 бифф	22	салат из овощей с мясом	176/50	281	17,5	18,34	16
	сладкое		кашлыч с сахаром	200	48,6	0,04	0,04	13
	хлеб зер.		хлеб ржаной	50	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	сладкое		печенье	30	113,46	1,666	2,076	24,24
	гор. каш.		кашлыч с сахаром	200	68	0,15	0	17,5
	фрукты		яблоко	100	42	0,2	0	10,1