



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 16.12.24

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|----------|--------|----------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.бифф | | Рожки с сыром | 153 | 263 | 11,2 | 11,3 | 28,04 |
| | гор.кап. | | 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 | фрукты | | ☺ завтрак - сок | 100 | 96 | 1,5 | 0,5 | 21 |
| Обед | запущено | | салат из св. капусты | 60 | 40,4 | 1,16 | 5,06 | 5,3 |
| | 1 бифф | | Помидоры на лук с. | 250 | 160 | 6,16 | 5,62 | 24,64 |
| | 2 бифф | | шкши в томат. соусе | 90 | 247 | 16 | 18 | 6 |
| | гарнир | | Картофель запеченный | 180 | 178 | 5,05 | 6,32 | 25,03 |
| | салат | | Помидоры и огурцы | 200 | 68 | 0,15 | 0 | 12,5 |
| | хлеб | | хлеб ржаной | 60 | 143,64 | 5,18 | 9,84 | 28,84 |
| Полдник | гор.кап. | | Чай с сахаром | 200 | 45,5 | 0,1 | 0 | 12 |
| | булочки | | печенье ржаное | 55 | 232 | 4,7 | 8 | 32,6 |