



Утверждаю  
Директор школы

*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

День 28.12.24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	25	Ротли с соевым	153	263	11,2	11,3	28,04
	гор.нап.	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		сок ябл.	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	закуска	43	Салат из св.капусты	60	68,3	1,1	5,06	4,8
	Ч.блюдо	12	Рапсовое масло на лук	250	160	6,16	5,62	21,64
	2.блюдо	28	Гуляш в томат. соусе	90	247	16	7,8	6
	гарнир	33	Каша гречневая	180	178,35	5,815	6,32	25,03
	салат	51	Копченый куриный	200	68	0,15	0	14,5
	хлеб гарнир		Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	выпечка	66	Мягкое ржаное	35	232	4,7	5	32,6
	гор.нап.	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12