



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 13.12.25

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор. блюда | 4 | Паша гремешвар колбасная | 250 | 248 | 8,8 | 9,475 | 3,21 |
| | гор. напитки | | Чай с сахаром | 200 | 45,5 | 0,1 | 0 | 12 |
| | хлеб | | Булочки с маслом | 50/10 | 138,5 | 4,05 | 4,25 | 21,05 |
| Завтрак 2 | сладкое | | Сол | 100 | 52 | 0,35 | 0,1 | 11,8 |
| | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | салат из св. капусты | 60 | 67,2 | 0,8 | 5,06 | 3,5 |
| | Блюдо | 58 | Суп рыбный на шрб | 250 | 158,38 | 38,56 | 5,6 | 21,15 |
| | Блюдо | 28 | Курица в томатном соусе | 90 | 247 | 7,6 | 7,8 | 6 |
| | гарнир | 35 | Картофель отварной | 150 | 149,35 | 4,15 | 5,44 | 28,03 |
| | Сладкое | | Кашеобраз и сахарозаменитель | 200 | 68 | 0,15 | 0 | 17,5 |
| | хлеб/гер. | | Хлеб ржаной | 60 | 143,64 | 5,18 | 0,84 | 28,84 |
| | | | | | | | | |
| Полдник | | 61 | Вулкан с шоколадом | 100 | 258,2 | 6 | 10 | 35,6 |
| | | | Кашеобраз и сахарозаменитель | 200 | 68 | 0,15 | 0 | 17,5 |