



Утверждаю  
Директор школы

*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

Денг *17.11.25*

| Прием пищи | Раздел            | № рец.    | Блюдо                           | Выход, г      | Калорийность  | Белки        | Жиры        | Углеводы      |
|------------|-------------------|-----------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| Завтрак    | <i>гор. биск.</i> | <i>45</i> | <i>Сладкий плов с цуккией</i>   | <i>200</i>    | <i>200,6</i>  | <i>3,3</i>   | <i>2,6</i>  | <i>40,574</i> |
|            | <i>гор. каш.</i>  | <i>56</i> | <i>Чай с сахаром</i>            | <i>200</i>    | <i>45,5</i>   | <i>0,1</i>   | <i>0</i>    | <i>12</i>     |
|            | <i>хлеб</i>       |           | <i>Вутерброд с мясом</i>        | <i>50/10</i>  | <i>138,5</i>  | <i>4,05</i>  | <i>4,25</i> | <i>21,05</i>  |
| Завтрак 2  | <i>фрукты</i>     |           | <i>яблоко св. сок</i>           | <i>100</i>    | <i>42</i>     | <i>0,2</i>   | <i>0</i>    | <i>10,1</i>   |
| Обед       | <i>закуска</i>    |           | <i>салат из свеклы</i>          | <i>35</i>     | <i>64</i>     | <i>0,76</i>  | <i>5,05</i> | <i>5,3</i>    |
|            | <i>1 блюдо</i>    | <i>15</i> | <i>Суп крестьянский на мур</i>  | <i>250</i>    | <i>160,6</i>  | <i>6,5</i>   | <i>6</i>    | <i>21</i>     |
|            | <i>2 блюдо</i>    | <i>23</i> | <i>Ватрушка тушеная с мясом</i> | <i>133/50</i> | <i>278,25</i> | <i>18,12</i> | <i>18,2</i> | <i>11,8</i>   |
|            | <i>суп</i>        |           | <i>кашпелек из сукофрукта</i>   | <i>200</i>    | <i>68</i>     | <i>0,13</i>  | <i>0</i>    | <i>17,5</i>   |
|            | <i>хлеб гор.</i>  |           | <i>хлеб ржаной</i>              | <i>60</i>     | <i>143,64</i> | <i>5,18</i>  | <i>0,84</i> | <i>28,84</i>  |
| Полдник    | <i>суп</i>        |           | <i>варени</i>                   | <i>50</i>     | <i>153,32</i> | <i>2,4</i>   | <i>1,86</i> | <i>30</i>     |
|            | <i>гор. каш.</i>  |           | <i>кашпелек из сукофрукта</i>   | <i>200</i>    | <i>68</i>     | <i>0,15</i>  | <i>0</i>    | <i>17,5</i>   |