



Утверждаю
Директор школы

Sorokina

Сорокина В.Н.

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

День

21 I 28

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор. творог | 8 | Вареники мясные | 250 | 249,7 | 8,2 | 8,8 | 34,474 |
| | гор. каш | 36 | 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 | суп-пюре | | сви | 100 | 52 | 0,35 | 0,1 | 11,8 |
| | | | | | | | | |
| Обед | гречка | 44 | Салат из свеклы | 55 | 67 | 0,46 | 5,05 | 67 |
| | бульон | 16 | Суп "Чиа" | 250 | 133,56 | 6,4 | 3 | 21 |
| | 2 бульон | 30 | Голубцы мясные | 186 | 287 | 17 | 18,52 | 16 |
| | суп-пюре | 51 | Компот из сухофрукт. | 200 | 68 | 0,15 | 0 | 17,5 |
| | хлебцы | | Хлеб ржаной | 50 | 143,64 | 5,18 | 0,84 | 28,64 |
| Полдник | бисквит | 67 | Винегрет с маслом и сахаром | 70 | 251,7 | 6 | 10 | 34,7 |
| | суп-пюре | 65 | Корейский салат | 200 | 120,6 | 3,6 | 4,1 | 18,1 |