



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 3.02.2022

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
	пер.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	Сладкий		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	Рамени на микс	250	160	6,16	5,62	21,64
	2блюдо	28	Гуши в томат. соусе	90	247	7,6	7,8	6
	гарнир	33	Жареная гречневая	180	178,35	5,815	6,32	25,03
	салат	51	Капуста из сукофрута	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб зерн.		Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	Впитана	66	Молочное желе	35	232	4,7	5	32,6
	гор.ком.	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12