



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День

14.03.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Зер. блюдо	5	Каша пшенич. молочная	250	253	8,514	9,475	33,474
	гор. напиток	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Суперброд с медом, орехом	50/5/10	168,5	6,09	6,55	24,29
			Сок					
Завтрак 2	Сладкая		Салат из св. капусты					
	фрукты		пореизит огурцы					
Обед	Закуска		Салат из св. капусты	60		0,56	5,08	2,4
	1-е блюдо	11	Суп горох. м.м.10	250	136,6	6,36	5,54	16,16
	2-е блюдо	24	Гриц. с овощами с том.	60/176	297	14,5	18,34	16
	сладкое	51	Компот из сухофрукт.	200	68	0,15	0	17,5
			Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	Выпечка	68	Пирожки с капустой ^{смет.}	600	113,76	1,666	2,076	24,24
	гор. напиток	51	Компот из сухофрукт.	200	53,6	0,07	0	14