



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 04 25

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо               | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------|--------|---------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    |        |        | Каша манная         | 250      | 230,6        | 7,55  | 8,7  | 30,37    |
|            |        |        | Чай с сахар         | 200      | 45,5         | 0,1   | 0    | 12       |
|            |        |        | Творожок с маслом   | 50/10    | 138,5        | 4,5   | 4,25 | 21,05    |
|            |        |        | Сок                 | 100      | 52           | 0,35  | 0,1  | 11,8     |
|            |        |        | Сметана и бн. кефир | 60       | 68,3         | 1,1   | 5,06 | 4,8      |
| Завтрак 2  |        |        | Гречневая каша      | 250      | 160          | 6,16  | 5,62 | 31,64    |
|            |        |        | Творожок и сметана  | 90       | 247          | 16    | 18   | 6        |
|            |        |        | Фрукты и ягоды      | 150      | 179,35       | 4,215 | 5,44 | 28,03    |
|            |        |        | Кефир и сухар.      | 200      | 62           | 0,15  | 0    | 17,5     |
|            |        |        | Творог              | 50       | 112,46       | 1,666 | 2,07 | 24,24    |
|            |        |        | Чай с сахар         | 200      | 45,5         | 0,1   | 0    | 12       |
|            |        |        |                     |          |              |       |      |          |
|            |        |        |                     |          |              |       |      |          |
| Обед       |        |        |                     |          |              |       |      |          |
|            |        |        |                     |          |              |       |      |          |
|            |        |        |                     |          |              |       |      |          |
| Полдник    |        |        |                     |          |              |       |      |          |
|            |        |        |                     |          |              |       |      |          |
|            |        |        |                     |          |              |       |      |          |