



Утверждаю  
Директор школы

*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

Отд./корп

День

15 04 25

| Прием пищи | Раздел                                          | № рец. | Блюдо                              | Выход, г     | Калорийность  | Белки        | Жиры        | Углеводы     |
|------------|-------------------------------------------------|--------|------------------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| Завтрак    | <i>Творог. Витамин<br/>коф напиток<br/>Хлеб</i> |        | <i>Каша рисовая</i>                | <i>0,250</i> | <i>247,6</i>  | <i>7,164</i> | <i>8,8</i>  | <i>34,9</i>  |
|            |                                                 |        | <i>Чай с сахаром</i>               | <i>0,200</i> | <i>45,5</i>   | <i>0,1</i>   | <i>0</i>    | <i>12</i>    |
|            |                                                 |        | <i>Пшеничный хлеб с маслом</i>     | <i>50/10</i> | <i>138,5</i>  | <i>4,05</i>  | <i>4,25</i> | <i>21,05</i> |
|            |                                                 |        | <i>2 Завтрак</i>                   |              |               |              |             |              |
| Завтрак 2  |                                                 |        |                                    |              |               |              |             |              |
|            |                                                 |        |                                    |              |               |              |             |              |
|            |                                                 |        |                                    |              |               |              |             |              |
| Обед       |                                                 |        | <i>Салат из свеклы</i>             | <i>55г</i>   | <i>67</i>     | <i>0,76</i>  | <i>5,05</i> | <i>5,3</i>   |
|            |                                                 |        | <i>Суп крестьянский</i>            | <i>250</i>   | <i>160,6</i>  | <i>6,5</i>   | <i>6</i>    | <i>21</i>    |
|            |                                                 |        | <i>Рыба запеченная рыб котлета</i> | <i>66,52</i> | <i>66,52</i>  | <i>7,5</i>   | <i>3,41</i> | <i>1,7</i>   |
|            |                                                 |        | <i>Картофель пюре</i>              | <i>180</i>   | <i>190</i>    | <i>4,4</i>   | <i>7,35</i> | <i>27,4</i>  |
|            |                                                 |        | <i>Компот из сухоф.</i>            | <i>200</i>   | <i>62</i>     | <i>0,15</i>  | <i>0</i>    | <i>14,5</i>  |
|            |                                                 |        | <i>Хлеб</i>                        | <i>60</i>    | <i>143,64</i> | <i>5,18</i>  | <i>0,84</i> | <i>28,84</i> |
|            |                                                 |        |                                    |              |               |              |             |              |
|            |                                                 |        |                                    |              |               |              |             |              |
| Полдник    |                                                 |        | <i>Чай с сахаром</i>               | <i>55</i>    | <i>232</i>    | <i>4,7</i>   | <i>9</i>    | <i>32,6</i>  |
|            |                                                 |        | <i>Коф напиток</i>                 | <i>200</i>   | <i>120,6</i>  | <i>3,6</i>   | <i>4,1</i>  | <i>18,1</i>  |
|            |                                                 |        |                                    |              |               |              |             |              |