



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

Отд./корп

День

18.06.15

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Поттки с свиром	153	263	11,2	11,3	28,04
			Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
			Фруктовый сок с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
			II. Завтрак - сок					
Завтрак 2			Сметана и свиром	60				
			Суп куриный	250	158,38	39,56	5,6	21,15
			Комплеты мяса.	85	295,4	16,2	16,6	3
Обед			Картофель пюре	140	159,5	3,01	5,5	25,03
			Комплеты и сухар.	200	68	2,15	0	14,5
Полдник			Фруктовый сок с маслом	50	268,40	6,1	10,85	35
			Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12

Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День

17 06 25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак <i>200 гр.</i>			Каши овсян	250	240,1	8,36	10,33	28,54
			Чай с сахар	200	45,5	0,1	12	45,5
			Бутерброд с маслом	50/10	138,5	4,05	21,05	138,5
Завтрак 2			Сок	100	52			
Обед <i>100 гр. 100 гр. 100 гр.</i>			Салат из свеклы	60				
			Чай с сахар	250	134,2	6	15,54	45,66
			Пюре картофель	112	254	16,4	18,5	42
			Каши гречневая	180	178,35	5,015	6,32	25,03
			Компот из сухоф.	200	68	0,15	0	17,5
			Какао	200	137	4,2	5,12	19,1
			Пирожки	100	49,4	1,5	11	35
Полдник								