



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 18 07 2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Чаша кашеная	250	253	8,514	9,475	22,479
			Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
			Булочка с маслом	50/10	168,50	6,09	6,55	21,29
Завтрак 2			Сок	100				
Обед			Салат из капусты	60				
			Рис отваренный	250	136,6	6,36	5,54	16,16
			Грибы жареные	60/176	291	12,5	18,34	16
			Полента из муки	200	68	0,15	0	68
			Полента из муки	200	68	0,15	0	68
			Пюре	50	113,46	1,666	2,076	13,24
Полдник								