



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

Ден: 10.09.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. бл.		Манная каша, Дружба	250	250,1	8,2	8,8	34,244
	гор. каш.		Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Булочка с маслом	50/10	168,5	6,08	6,55	21,28
Завтрак 2	сладкое		сок ябл.	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	закуска		Суп окрошка	60	60,34	0,6	5,1	2,3
	1-й курс		Суп. каша на мле	250				
	2-й курс		Картофель туш. с маслом	160/60				
	салат		Капуста и свекла	200	68	0,15	0	12,5
	хлеб рж.		Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	гор. каш.		какао	200	137	4,2	5,2	18,1
	выпечка		оладьи из муки	80	207,4	6	5	34,1