



Утверждаю  
Директор школы

*Сорокина*

Сорокина В.Н.

Школа

МОУ СОШ им.И.С.Кошелева с.Лермонтово Белинского р-на Пензенской

Отд./корп

5-11 классы

День

16.09.2025г

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                        | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 182    | Каша манная молочная с м/сл. | 250      | 18.21  | 325          | 10    | 13   | 42       |
|            | гор.напиток | 270    | Чай с сахаром и лимоном      | 200      | 4.44   | 41           | 20    | 4    | 10       |
|            | хлеб        | 3      | Бутерброд с м/сл.и с сыром   | 50       | 17.35  | 394          | 14    | 13   | 60       |
|            |             |        | Итого:                       |          | 40.00  | 760          | 44    | 30   | 112      |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                              |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |                              |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |                              |          |        |              |       |      |          |
| Обед       | Закуска     | 40     | Салат из свеклы с м/р.       | 100      | 0.94   | 98           | 1     | 6    | 13       |
|            | 1 блюдо     | 97     | Борщ из св.капусты с фасолью | 250      | 13.50  | 112          | 4     | 5    | 12       |
|            | 2 блюдо     | 339    | Рыба запеченная под соусом   | 80       | 70.17  | 83           | 11    | 5    | 5        |
|            | Соус        | 434    | Соус для запекания №434-43   | 40       | 5.10   | 14           | 1     | 1    | 3        |
|            | конд.изд.   | 516    | Печенье                      | 50       | 16.40  | 429          | 6     | 21   | 54       |
|            | гарнир      | 429    | Каша рисовая рассыпч.        | 200      | 6.70   | 226          | 5     | 1    | 1        |
|            | сладкое     | 509    | Компот из с/фруктов          | 200      | 6.50   | 93           | 1     | 1    | 22       |
|            | хлеб бел.   | 108    | Хлеб пшеничный               | 20       | 2.23   | 47           | 2     | 1    | 10       |
|            | хлеб черн.  | 109    | Хлеб ржаной                  | 30       | 1.71   | 71           | 3     | 1    | 15       |
|            |             |        | Итого:                       |          | 123.25 | 956          | 43    | 34   | 107      |