



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

Отд./корп

Ден

7.10.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	8	Вареники с картофелем	250	248,7	8,2	8,8	34,474
	гор. напиток		Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	1,2
	хлеб		Ватрушка с маком	50/10	168,5	6,08	6,55	21,28
Завтрак 2	сладкое		сок лим.	100	32	0,35	0,1	11,8
Обед			свежлы					
	закуска		Салат из св.	60	58,34	0,6	5,1	2,2
	блюда	13	Борщ	250	137,56	6	5,55	16,66
	2 блюда	25	Потешта мясная паров.	85	235,4	16,2	16,6	3
	гарнир	36	Гороховое пюре	150	88,35	3,015	5,12	7,73
	сладкое		Ваниль из сахарной пудры	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб							
	хлеб зерн.		хлеб ржаной	60	148,64	3,18	0,84	28,84
Полдник	сладкое		Ватрушка		153,32	2,4	1,86	20
	гор. напиток		Чай с сахаром	200	51,1	0,12	0	1,28