

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 10 25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	1	каша овсяная молочная	250	240,1	8,364	10,335	28,524
	гор. напиток		чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		бутерброд с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2	сладкое		сок	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	закуска		салат из свеклы овощной	50	57	0,38	5,08	2,4
	1 блюдо	18	суп с вермишелью из мяса	250	159,3	6,4	5,6	21,16
	2 блюдо	22	рыба из овощей с маслом	176/50	281	12,5	18,34	16
	сладкое		паштет из курицы	200	48,6	0,04	0,04	13
	хлеб зерн.		хлеб ржаной	50	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	сладкое		печенье	30	113,46	1,666	2,076	24,24
	гор. напиток		компот из сухофруктов	200	68	0,15	0	12,5
	фрукты		яблоко	100	42	0,2	0	10,1