

Утверждаю  
Директор школы

*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

День

31.10.25

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                    | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры   | Углеводы |
|------------|------------|--------|--------------------------|----------|--------------|-------|--------|----------|
| Завтрак    | гор. Бюффе | 1      | Каши овсяные маломасл.   | 250      | 240,1        | 8,364 | 10,335 | 28,504   |
|            | гор. каша  | 56     | Чай с сахаром            | 200      | 45,5         | 0,1   | 0      | 12       |
|            | хлеб       |        | Булочка с маком          | 50/10    | 138,5        | 4,05  | 4,25   | 21,05    |
|            |            |        |                          |          |              |       |        |          |
| Завтрак 2  | сладкое    |        | сок                      | 100      | 52           | 0,35  | 0,1    | 11,8     |
|            |            |        |                          |          |              |       |        |          |
| Обед       | закуска    | 43     | Салат из св.испечен      | 60       | 68,3         | 1,1   | 5,06   | 4,8      |
|            | 1 блюдо    | 18     | Суп с вермишелью и мясом | 250      | 159,3        | 6,4   | 5,6    | 21,76    |
|            | 2 блюдо    | 22     | Рагу из овощей с мясом   | 176/60   | 291          | 17,5  | 18,34  | 21,46    |
|            | сладкое    | 51     | Компот из сухофруктов    | 200      | 68           | 0,15  | 0      | 17,5     |
|            | хлеб зерн. |        | Хлеб ржаной              | 60       | 143,64       | 5,18  | 0,84   | 28,84    |
|            |            |        |                          |          |              |       |        |          |
| Полдник    | сладкое    |        | печенье                  | 50       | 113,6        | 1,666 | 2,076  | 24,29    |
|            | гор. каша  | 51     | Компот из сухофруктов    | 200      | 68           | 0,15  | 0      | 17,5     |