



Утверждаю  
Директор школы

*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

День 21.10.25

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                  | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры    | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------|----------|--------------|-------|---------|----------|
| Завтрак    | пер.бп.     |        | Вермишель по-польски   | 250      | 249,70       | 8,2   | 8,8     | 34,44    |
|            | втор.бп.    |        | Чай с сахаром          | 200      | 45,5         | 0,1   | 0       | 12       |
|            | Хлеб        |        | Пшеничное масло        | 50/10    | 168,5        | 6,09  | 6,55    | 21,29    |
|            |             |        |                        |          |              |       |         |          |
| Завтрак 2  | Сладкое     |        | Сок                    |          |              |       |         |          |
|            |             |        |                        |          |              |       |         |          |
|            |             |        |                        |          |              |       |         |          |
| Обед       | Закуска     |        | Салат из св. помидор   | 60       | 58,34        | 0,6   | 5,1     | 2,2      |
|            | горячее 1-е |        | Пюре на м/б            | 250      | 134,56       | 6     | 5,55    | 16,66    |
|            | П.бп.       |        | Котлета мясная         | 85       | 235,4        | 16,2  | 16,6    | 3        |
|            | гарнир      |        | Пюре картофельное      | 150      | 88,35        | 3,05  | 5,12    | 7,73     |
|            | сладкое     |        | Пирожок с яблоком      | 200      | 143,64       | 10,15 | 0       | 17,5     |
|            | Хлеб пш.    |        | Копчености из св. мяса | 20/60    | 143,64       | 5,18  | 0,84    | 28,84    |
|            |             |        |                        |          |              |       |         |          |
|            |             |        |                        |          |              |       |         |          |
| Полдник    | Закуска     |        | Пирожок                | 100      | 49,4         | 11,5  | 11      | 35       |
|            | сладкое     |        | Кисель                 | 200      | 0,12         | 5,1   | 0,12    | 12,2     |
|            |             |        |                        |          |              |       |         |          |
|            |             |        |                        |          | 57,5         | 59,66 | 203,294 |          |

Итого: за день: