



Утверждаю  
Директор школы

*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

День 7.11.2010 25

| Прием пищи | Раздел    | № рец. | Блюдо                    | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------|--------|--------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.бифф  | 17     | Сладкий пирог с цукатами | 200      | 200,6        | 3,3   | 2,6   | 40,579   |
|            | гор.кап.  | 56     | Чай с сахаром            | 200      | 45,5         | 0,1   | 0     | 12       |
|            | хлеб      |        | Вутерброд с маслом       | 50/10    | 138,5        | 4,05  | 4,25  | 21,05    |
|            |           |        |                          |          |              |       |       |          |
| Завтрак 2  | сладкое   |        | печенье                  | 55       | 113,46       | 1,666 | 2,076 | 24,24    |
|            |           |        |                          |          |              |       |       |          |
| Обед       | запущен   | 44     | салат из свеклы          | 55       | 67           | 0,76  | 5,05  | 5,3      |
|            | гор.кап.  | 15     | суп кремлевский на мукд  | 250      | 160,6        | 6,5   | 6     | 31       |
|            | гор.кап.  | 23     | картофель тушеный        | 152/60   | 248,25       | 13,12 | 18,2  | 41,8     |
|            | сладкое   | 51     | Каша из сухофруктов      | 200      | 68           | 0,15  | 0     | 17,5     |
|            | хлеб гор. |        | хлеб ржаной              | 80       | 143,64       | 5,18  | 0,84  | 28,84    |
|            |           |        |                          |          |              |       |       |          |
| Полдник    | сладкое   |        | Варенье                  | 70       | 153,32       | 2,4   | 1,86  | 30       |
|            | гор.кап.  | 51     | Каша из сухофруктов      | 200      | 68           | 0,15  | 0     | 17,5     |