

Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 14 10 25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. творог	1	Творог обыкновенный маложирный	250	240,1	8,364	10,335	28,524
	гор. каш.		Чаш 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		Винегрет из свеклы	50	57	0,38	5,08	2,4
	1й курс	18	Суп с вермишелью и мясом	250	159,3	6,4	5,6	21,16
	2й курс	22	Пюре из овощей с мясом	176/50	281	17,5	18,34	16
	сладкое		Печенье из сахара	200	48,6	0,04	0,04	13
	хлеб зер.		хлеб ржаной	50	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	сладкое		Печенье	50	113,46	1,666	2,076	24,24
	гор. каш.		Каша из сахара	200	68	0,15	0	17,5
	фрукты		Яблоко	100	42	0,2	0	10,1