



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День

17.11

6.09.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Каша греч. с молоком	250	249	8,8	9,45	32,1
			Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
			Масло сливочное с маслом	50/10	128,5	4,05	4,25	21,05
					433	12,95	13,75	21,05
Завтрак 2			Сок	100	52	0,35	0,1	14,8
Обед			Салат из свеклы	60	67,2	0,8	5,06	5,5
			Суп рисовый на м/л/к	250	158,38	39,56	5,6	21,15
			Гречка отварная	150	179,35	4,215	5,44	28,03
			Тушеный в том. соусе	90	247	16	18	6
			Компот из сухофрукт	200	68	0,15	0	17,5
			Хлеб пшеница	20/60	143,64	5,18	0,84	28,84
					863,57	65,90	34,94	107
Полдник			Пирожок с яблоком	100	258,2	6	10	35,6
			Компот из св. ягод	200	68	0,15	0	17,5
			Итого		326,2	6,15	10	53,10

Итого за день 1674,77 85,35 58,75 237