



Утверждаю

Директор школы

Sorokina

Сорокина В.Н.

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

День 20.11.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Халва макиная мол.	250	230,6	7,66	8,7	30,37
			Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
			Бутерброд с маслом	50/10	162,5	6,09	6,55	21,29
						13,85	15,25	63,66
Завтрак 2			Сок	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед			Винегрет овощей	65	70	5,1	5,5	70
			Суп гречневый кам/б	250	159	6,6	6	20,36
			Котлета рыбная	71	94,12	8,5	4	3,02
			Отвар рис	150	176,35	1,61	5,4	28,6
			Компот из сухоф.	200	68	0,15	0	14,5
			Хлеб жит.	20/60	143,64	5,18	0,84	22,84
Полдник			Печенье с маслом сев.	50	262,40	6,1	10,65	35
			Чай с сахар	200	63,8	1,1	1,1	13,4