

Утверждаю

Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День

21.11.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Сладкий плов	200	200,6	3,3	2,6	40,574
			Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
			Фруктовый салат	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
						7,45	6,85	73,624
Завтрак 2			Сок	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед			Салат из капусты	60	67	0,76	5,05	5,3
			Суп крестьянский на м/б	250	160,6	6,5	6	21
			Капуста туш с мясом	152/60	279,25	18,12	18,2	11,2
			Уксус из сухоф.	200	68	0,15	0	17,5
			Хлеб пшеничный	20/60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник			Телецки	50	51,76	1,666	2,076	24,24
			Уксус из сухоф.	200	68	0,15	0	17,5