



Утверждаю
Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

Отд./корп

День

1.12.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Салат из свеклы	250	249	8,8	9,45	32,1
			Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
			Пшеница с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2			Сок		433	12,95	13,75	21,05
				150	52	0,35	0,1	14,8
Обед			Суп из свеклы	60	67,2	0,8	5,06	5,5
			Суп из овощей на м/б/к	250	158,38	39,56	5,6	24,15
			Рис отварной	150	179,35	4,215	5,44	28,03
			Пюре в том соусе	90	247	16	18	6
			Компот из сухофруктов	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			Пюре с супом	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