

Утверждаю

Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День

12.12.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горблюд	1	Каша овсян молоч.	250	240,1	8,364	10,335	28,504
	горисп.	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	Хлеб		Пшеничный 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	43	Салат из св. капусты	60	68,3	1,1	5,06	4,8
	I блюдо	18	Суп с вермишелью	250	159,3	6,4	5,6	21,16
	II блюдо	22	Резь из овощей с мясом	176/60	291	17,5	18,34	21,46
	Сладкое	51	Компот из сухофр.	200	68	0,15	0	17,5
	Хлеб пш.		Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	Сладкое		Печенье домаш.	50	113,46	1,666	2,076	24,24
	горисп.	51	Напиток из сухоф.	200	68	0,15	0	17,5