



Sorokina

Сорокина В.Н.

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

День 29.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Каша гречнев.	250	249	8,8	9,475	32,10
			Чай с сахар	200	45,5	0,1	0	12
			Бутерброд с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
			Сок	100	52	0,35	0,1	11,8
Завтрак 2			Салат из св. кап.	60	67,2	17,4	0,6	0,01
			Суп рисовый на м/б	250	158,38	39,8	5,6	158,38
			Потаж отвар	150	179,35	4,215	5,44	28,03
Обед			Гуляш на том. сое	90	247	16	18	6
			Пюре из картофеля	200	68	0	17,5	68
			Хлеб	20/60	143,64			
			Гуляш с соусом	100	60,4	10	35,6	6
			Пюре из картофеля	200	68	0	17,5	68
Полдник								