



Утверждаю
Директор школы

Sorokina

Сорокина В.Н.

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

День 30.12.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.бп.		Вермишель молоч.	250	249,70	2,2	8,8	34,474
	гор.напит.		чай с сахар.	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		бутерброд с маслом	50/10	168,5	6,09	6,55	21,29
Завтрак 2	спадков		Сок					
Обед	закуска		Салат из св. помидор	60	58,34	0,6	5,1	2,2
	горячее ДБ		Горюх на м/б	250	137,56	6	5,55	16,66
	П.бп.		Голубцы мясные	85	235,4	16,2	16,6	3
	гарнир		Горохов пюре	150	88,35	3,015	5,12	7,73
	спадков		Компот из сухофрукт.	200	143,64 68	10,15	0	17,5
	хлеб пш.			20/60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	Вкусняшка		Творожок с бананом	100	49,4	11,5	11	35
	спадков		Чай	200	0,12 5/11	0,12	0	12,8

Итого: за день:

57,5 59,66 203,294