



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 I 2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор б тм		Хача пурнеб. с том.	250	249	8,8	9,475	32,1
	гор нат		Чай с сахар	200	45,5	0,4	0	12
	Хлеб		Творожок с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
					433	12,95	13,725	65,15
Завтрак 2	сладка		Сок	100	52	0,35	0,3	11,8
Обед	Закуска		Салат из свеклы	60	67,20	0,8	5,06	5,5
	1 блюдо	17	Суп рисовый на м/б	250	158,38	39,56	5,6	21,15
	2 блюдо	37	Потто отварн.	150	179,35	4,215	5,44	28,03
			Пюре в том. соусе	90	247	16,4	18	6
	Сладка		Компот из сухоф.	200	68	0,15	0	17,5
	Хлеб зер		Хлеб пшени.	20/60	143,64	5,18	0,84	28,84
					863,57	65,90	34,94	107,0
Полдник	Сладка		Творожок с изюмом	100	258,2	6	10	35,6
	гор нат		Компот из сухоф.	200	68	16,0	18	6

85
1674,77

85,35 58,765 237