

Утверждаю

Директор школы

Сорокина

Сорокина В.Н.



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

День 20.01.26

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Бтдо	3	Каша рисов. толок	250	247,6	7,16	8,8	34,9
	гор. Неп	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	Хлеб		Трутерброд с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
					431,6	11,31	13,05	67,95
Завтрак 2	Фрукты		Сок	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	Закуска		Салат из свеклы	60				
	1 блюдо		Суп горох. мяс./буж.	250	136,6	6,36	5,54	16,16
	2 блюдо		"птички"	180	292,55	17,0	18,52	15,35
	Сладкое		"Компот из сухоф."	200	68	0,15	0	17,5
	Хлеб рж.		Хлеб пшени	20/60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	Выпечка		Пирожки	100	240,4	6	10	39,1
	гор. Неп.		Компот из сухоф.	200	68	0,15	0	17,5