Утверждаю
Директор школы Сорокина В.Н.

Школа МОУ СОШ им.И.С.Кошелева с.Лермонтово Белинского р-на Пензенской Отд./корп 5-11 классы День 09.02.2026г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182	Каша манная молочная с м/сл.	250	18.21	325	10	13	42
	гор.напиток	270	Чай с сахаром и лимоном	200	4.44	41	20	4	10
	хлеб	3	Бутерброд с сыром и м/сл.	50	17.35	394	14	13	60
			Итого:		40.00	760	44	30	112
Завтрак 2	фрукты								
Обед	Закуска	40	Салат из свеклы с м/р.	100	2.20	98	1	6	13
	1 блюдо	97	Борщ из св.капусты с фасолью	250	10.50	112	4	5	12
	2 блюдо	339	Рыба запеченая под соусом	80	88.31	83	11	5	5
	Соус	434	Соус для запекания №434-43	40	5.10	14	1	1	3
	гарнир	429	Картофельное пюре с м/сл.	200	6.70	226	5	1	1
	Фрукт	353	Мандарин	130	23.40	53	1	1	12
	сладкое	509	Компот из с/фруктов	200	6.50	93	1	1	22
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	20	2.23	47	2	1	10
	хлеб черн.	109	Хлеб ржаной	30	1.71	71	3	1	15
			Итого:		123.25	956	43	34	107