



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 26.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак			Каша греч. с мяс	250	249	8,8	9,475	32,1	
			Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12	
			Мухомор с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05	
Завтрак 2			Сок		433	12,95	13,725	21,05	
				100	52	0,35	0,1	14,8	
Обед			Салат из свеклы	60	67,2	0,8	5,06	5,5	
			Суп мясной на м/б/к	250	158,38	39,56	5,6	21,15	
			Ботани отварные	150	179,35	4,215	5,44	28,03	
			Гречка в том соусе	90	247	16	18	6	
			Соленое из сухарей	200	68	0,15	0	17,5	
			Хлеб пшени.	20/60	143,64	5,18	0,84	22,84	
						863,57	65,90	34,94	107
Полдник			Грибочка с супом	100	258,2	6	10	35,6	
			Соленое из св. мяса	200	68	0,15	0	17,5	
			Итого		326,2	6,15	10	53,10	

Итого за день 1674,77 85,35 58,75 237