Утверждаю
Директор школы Сорокина В.Н.

ФМОУ СОШ им.И.С.Кошелева д/сад с.Лермонтово Белинского р-на Пенз Отд./корп День 24 09 2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	№ 3	Каша пшенная молочн.	250	253	8,514	8,475	33,474
	гор. нап.	№	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Бутерброд с маслом, сыром	30/5/7	168,5	6,09	6,55	21,29
Завтрак 2	фрукты		Яблоко свежее	100	42	0,2	0	10,7
Обед	закуска		Салат из свеж. капусты	60	68,3	1,1	5,06	4,8
	1 блюдо	17	Суп с клецками	250	162,7	7,46	7	17,7
	2 блюдо	37	Плов с мясом	180	357,15	17	18,4	30,3
	сладкое		Компот из сухофруктов	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	143,64	3,18	0,84	28,84
Полдник	сладкое	61	Булочка с изюмом	100	258,2	6	10	35,6
	гор. напит.		Чай с сахаром	200	43,5	0,1	0	12