Утверждаю

Директор школы Сорокина В.Н.

ФМОУ СОШ им.И.С.Кошелева д/сад с.Лермонтово Белинского р-на Пенз Отд./корп День 15 09 2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор блюдо		Вермишель отвар.	250	249,70	8,2	8,8	34,474
	горячий		Чай с сахар	200	45,5	0,1	0	12
			Бутерброд с маслом	50/10	168,5	6,09	6,55	21,29
					463,7	14,39	15,35	67,764
Завтрак 2	сладкое		Сок	100	52	0,35	0,1	11,8
	закуска		Салат из св. ~~капусты~~ свеклы					
Обед	горячее I блюдо		Гарнир из м/б	250	136,56	6	5,55	16,66
	II блюдо		Котлета мясн. пар.	85	235,4	16,2	16,6	3
			Горох пюре	150	88,35	3,015	5,12	7,73
	сладкое		Компот из сухоф.	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб		Хлеб пшенич.	20/60				
Полдник			Ряженка	100	283,7	11,5	11	35
	сладкое		Кисель	200	51,1	0,12	0	12,8