Утверждаю
Директор школы Сорокина В.Н.

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

День 9 10 2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор блюд	№1	Каша овсян. мол.	250	240,1	8,364	10,335	28,504
	Гор напит	№56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	Хлеб		Бутерброд с масл.	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2	Сладкое		Сок	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	закуска	№43	Салат из помидор	60	57	0,56	5,02	2,4
	1 блюдо	№18	Суп вермишелевый	250	159,30	6,4	5,6	21,16
	2 блюдо	№22	Рагу из овощей с мясом	176/60	291	17,5	18,34	16
	сладкое	№51	Компот из св. фр	200	49,6	0,04	0,04	13
	Хлеб сладк		Печенье	50	113,46	1,666	2,076	24,24
	Гор нап		Компот из св. яб	200	49,6	0,04	0,04	13
	Хлеб чер		Хлеб ржт	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник								