Утверждаю
Директор школы Сорокина В.Н.

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

День 12.10.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Каша гречн. с маслом	250	249	8,8	9,475	32,1
			Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
			Бутерброд с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
					433	12,95	13,725	21,05
Завтрак 2			Сок	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед			Салат из свеклы	60	67,2	0,8	5,06	5,5
			Суп рисовый на м/б/к	250	158,38	39,56	5,6	21,15
			Котлеты отварные	150	179,35	4,215	5,44	28,03
			Гуляш в том соусе	90	247	16	18	6
			Компот из сухофр.	200	68	0,15	0	17,5
			Хлеб пшен.	20/60	143,64	5,18	0,84	28,84
					863,57	65,90	34,94	107
Полдник			Запеканка с сыром	100	258,2	6	10	35,6
			Компот из св. ягод	200	68	0,15	0	17,5
				Итого	326,2	6,15	10	53,10
				Итого за день	1674,77	85,35	58,765	237