Утверждаю
Директор школы Сорокина В.Н.

ФМОУ СОШ им.И.С.Кошелева д/сад с.Лермонтово Белинского р-на Пенз Отд./корп День 20 10 2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горбл.		Вермишель тов.	250				
	гор нап.		Чай с сахар	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Бутерброд с маслом	50/10	132,5	50/10	4,05	4,25
	Закуска		Салат овощной	60	53	0,4	5,05	2
	I блюдо		Суп гороховый на м/б	250	136,6	6,36	5,54	16,16
Завтрак 2	II блюдо		Рис отварной	150	176,35	1,615	5,40	28,6
	II блюдо		Рыба запеченая	71	66,52	7,5	3,41	1,70
	сладкое		Компот из св ябл	200	68	0,15	0	17,5
Обед	сладкое		Компот из сухоф	200	68	0,15	0	17,5
	сладкое		Пряники	70	232	4,7	9	32,6
					1581,79	57,50	59,66	203,294
Полдник								