



Соркина В.Н.

Соркина В.Н.

Школа МОУ СОШ им.И.С.Кошелева с.Лермонтово Белинского р-на Пензенской Отд./корп 5-11 классы День 11.09.2023г

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | Закуска | 64 | Салат из св.капусты с м/р. | 100 | 4.54 | 115 | 1 | 8 | 8 |
| | 1 блюдо | 118 | Суп картоф. с горохом | 250 | 14.22 | 146 | 6 | 5 | 20 |
| | 2 блюдо | 390 | Гуляш с соусом | 100 | 52.02 | 285 | 12 | 20 | 15 |
| | гарнир | 317 | Макароны отварные м/сл. | 180 | 8.66 | 131 | 3 | 6 | 16 |
| | сладкое | 512 | Компот из с/фруктов | 200 | 6.40 | 74 | 1 | 5 | 6 |
| | хлеб бел. | 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.71 | 47 | 2 | 1 | 10 |
| | хлеб черн. | 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 71 | 3 | 1 | 15 |
| | | | Итого: | | 88.89 | 903 | 42 | 33 | 94 |