

2 октября 2023 год

Возраст	1-4 класс		5-9 класс	
	Выход		Ккал	
Завтрак				
Каша гречневая вязкая	150	200	205,58	274,1
Кофейный напиток с молоком	180	180	99,45	99,45
Бутерброд с сыром	35	45	120,8	150,05
Хлеб пшеничный	40	70	104,8	164,5
Яблоко	150	150	70,5	70,5
Яйцо вареное	40	40	62,8	62,8
Обед				
Салат из моркови с изюмом	60	100	59,25	123,11
Рассольник ленинградский	200	250	113,11	141,39
Биточки рубленые из птицы (филе)	90	100	219,03	243
Капуста тушенная	180	200	153,43	170,48
Сок	180	200	122,4	136
Хлеб ржаной	60	100	104,4	174
Хлеб пшеничный	30	25	78,6	58,75
Полдник				
Булочка "Веснушка"	100	100	324,58	324,58
Кефир	180	200	97,6	100
Зефир	20	50	65,2	163
Ужин				
Рыба, запеченная в омлете	90	100	231,53	257,26
Картофель, тушенный в соусе	150	210	204,35	284,93
Чай с сахаром	200	200	60,13	60,13
Хлеб пшеничный	40	70	104,8	164,5
Хлеб ржаной	20	20	34,8	34,8
2 Ужин				
Хлеб пшеничный	20	20	52,4	52,4
Компот из смеси сухофруктов	180	180	99	99

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Повар



Е.В. Майская

Л.Ф. Лымарёва