

11 октября 2023 год				
Возраст	1-4 класс	5-9 класс	1-4 класс	5-9 класс
	Выход		Ккал	
Завтрак				
Омлет натуральный	150	200	255,81	342,61
Какао с молоком	180	180	133,62	133,62
Бутерброд с маслом	20	25	77,66	105,4
Хлеб пшеничный	50	70	117,5	164,5
Апельсин	250	250	64,5	64,5
Обед				
Винегрет овощной	60	100	76,01	126,69
Суп из овощей	200	250	86,2	99,09
Котлеты рыбные	90	100	119,96	133,29
Пюре из гороха с маслом	150	185	245,16	299,63
Сок	180	195	82,8	89,7
Хлеб ржаной	60	98	104,4	173
Хлеб пшеничный	30	25	78,6	58,75
Полдник				
Ватрушка с творожным сладким фаршем	100	100	370,65	370,65
Йогурт	180	200	122,4	136
Печенье сахарное	20	20	83,4	83,4
Ужин				
Рыба запеченная в омлете	90	100	171,61	198,49
Рис отварной	160	210	239,4	314,22
Чай с сахаром	200	200	60,13	60,13
Хлеб пшеничный	30	70	78,6	164,5
Хлеб ржаной	20	20	34,8	34,8
2 Ужин				
Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	180	180	137,39	137,39
Хлеб пшеничный	20	20	52,4	52,4

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Е.В. Майская

Повар

Л.Ф.Лымарёва

