

14 сентября 2023 год				
Возраст	1-4 класс	5-9 класс	1-4 класс	5-9 класс
	Выход		Ккал	
Завтрак				
Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" жидкая	150	200	171,85	229,14
Сыр Голландский	15	20	52,5	70
Чай с молоком	180	180	78,41	78,41
Яйцо вареное	40	40	62,8	62,8
Хлеб пшеничный	50	70	117,5	164,5
Банан	150	150	144	144
Обед				
Винегрет овощной	60	100	76,01	126,69
Суп из овощей	200	250	86,2	99,09
Мясо отварное	20	20	71,31	71,31
Котлеты рыбные	90	100	119,96	133,29
Пюре из гороха с маслом	150	185	245,16	299,63
Кисель	180	180	47,57	47,57
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	60/30	100/25	104,4/78,6	174/58,75
Полдник				
Запеканка из творога	150	150	395,38	395,38
Молоко сгущенное	30	30	98,4	98,4
Ряженка	180	180	97,2	97,2
Ужин				
Тефтели из говядины паровые в молочном соусе	63/27	70/30	136,4	151,56
Картофельное пюре	150	210	155,15	217,19
Компот из яблок с лимоном	200	200	105,68	105,68
Хлеб пшеничный	40	70	104,8	164,5
Хлеб ржаной	20	20	34,8	34,8
2 Ужин				
Сок	200	180	140	126
Хлеб пшеничный	20	20	52,4	52,4

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Повар



Е.В. Майская

Л.Ф. Лымарёва