

15 сентября 2023 год				
Возраст	1-4 класс	5-9 класс	1-4 класс	5-9 класс
	Выход		Ккал	
Завтрак				
Суп молочный с макаронными изделиями	150	250	111,96	186,6
Кофейный напиток с молоком	180	180	99,45	99,45
Бутерброд с сыром	35	45	120,8	150,05
Хлеб пшеничный	50	70	117,5	164,5
Сок	180	180	126	126
2 завтрак				
Биолайф 0,2	200		136	
Обед				
Салат овощной с яблоками	60	100	23,05	38,42
Суп крестьянский с крупой	200	250	103,95	129,95
Жаркое по домашнему	230	230	404,4	404,4
Компот из плодов или ягод сушеных(чернослив)	180	180	139,11	139,11
Хлеб ржаной	60	100	104,4	174
Хлеб пшеничный	30	25	78,6	58,75
Полдник				
Булочка молочная	100	100	313,22	313,22
Кефир	180	200	97,6	146
Зефир	20	50	65,2	163
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				
Яблоко	200	200	94	94

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Повар



Е.В. Майская

Л.Ф. Лымарёва