

29 февраля 2024 год

| Возраст | 1-4 класс | 5-9 класс | 1-4 класс | 5-9 класс |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Выход | | Ккал | |
| Завтрак | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 150 | 200 | 164,37 | 219,16 |
| 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 |
| Яблоко | 150 | 150 | 70,5 | 70,5 |
| Обед | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | 100 | 76,01 | 126,69 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 250 | 129,4 | 161,75 |
| Рыба (филе) отварная | 90 | 100 | 82,13 | 91,26 |
| Сложный гарнир | 180 | 180 | 169,12 | 169,12 |
| Компот из плодов или ягод сушеных(курага) | 180 | 180 | 137,39 | 137,39 |
| Хлеб ржаной | 60 | 100 | 104,4 | 174 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 25 | 78,6 | 58,75 |
| Полдник | | | | |
| Вареники ленивые | 150 | 150 | 331,69 | 331,69 |
| Йогурт | 180 | 200 | 122,4 | 136 |
| Ужин | | | | |
| Биточки рубленые из птицы (филе) | 90 | 100 | 219,03 | 243,37 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 210 | 308,57 | 360 |
| Напиток из шиповника | 180 | 200 | 104,99 | 105 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 70 | 104,8 | 164,5 |
| Хлеб ржаной | 20 | 20 | 34,8 | 34,8 |
| | 0 | 0 | | |
| 2 Ужин | | | | |
| Сок | 180 | 180 | 126 | 126 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52,4 | 52,4 |

И.о.директора МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Н.Г.Пудеева

Повар

Л.Ф.Лымарёва

