

| 4 апреля 2024 год                            |           |            |           |            |
|--|-----------|------------|-----------|------------|
| Возраст                                      | 1-4 класс | 5-11 класс | 1-4 класс | 5-11 класс |
|  | Выход     |            | ккал      |            |
| <b>Завтрак</b>                               |           |            |           |            |
| Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" жидкая   | 150       | 200        | 171,85    | 229,14     |
| Сыр твердый Голландский                      | 15        | 20         | 52,5      | 70         |
| Чай с молоком                                | 180       | 180        | 78,41     | 78,41      |
| Яйцо вареное                                 | 40        |            | 62,8      |            |
| Хлеб пшеничный                               | 50        | 70         | 117,5     | 164,5      |
| Банан  | 180       |            | 688,8     |            |
| <b>Обед</b>                                  |           |            |           |            |
| 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     |
| Кисель                                       | 180       | 180        | 47,57     | 47,57      |
| Хлеб ржаной                                  | 60        | 100        | 104,4     | 174        |
| <b>Полдник</b>                               |           |            |           |            |
| Запеканка из творога                         | 150       | 150        | 395,38    | 395,38     |
| Ряженка                                      | 150       | 150        | 81        | 81         |
| <b>Ужин</b>                                  |           |            |           |            |
| Тефтели из говядины паровые в молочном соусе | 63/27     | 70/30      | 136,4     | 151,56     |
| Картофельное пюре                            | 150       | 210        | 155,15    | 217,19     |
| Чай с сахаром                                | 200       | 200        | 60,13     | 60,13      |
| Хлеб пшеничный                               | 40        | 70         | 104,8     | 164,5      |
| <b>2 Ужин</b>                                |           |            |           |            |
| Сок  | 150       | 150        | 105       | 105        |
| Хлеб пшеничный                               | 20        | 20         | 52,4      | 52,4       |

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Е.В. Майская

Повар

Л.Ф. Лымарева

