

10 марта 2025 год				
Возраст	1-4 класс	5-9 класс	1-4 класс	5-9 класс
	Выход		Ккал	
Завтрак				
Каша рисовая молочная жидкая	150	200	169,77	226,36
Чай с лимоном	180	180	56,01	56,01
Сыр Голландский	15	20	52,5	70
Хлеб пшеничный	50	70	117,5	164,5
Апельсин		200		86
2 завтрак				
Печенье	40		166,8	
Снежок 0,2	200		136	
Обед				
Свежие помидоры	60	100	14,4	24
Щи из свежей капусту с картофелем	200	250	76,98	105,14
Тефтели из говядины паровые в молочном соусе	63/27	70/30	136,4	151,56
Макаронные изделия отварные	150	180	217	260,4
Сок	178	178	124,6	124,6
Хлеб ржаной	60	100	104,4	174
Хлеб пшеничный	30	25	78,6	58,75
Полдник				
Булочка молочная	100	100	313,22	313,22
Компот из яблок с лимоном	180	200	95,11	105,68
Вафля	35	70	123,9	247,8
Ужин				
Рыба, запеченная с яйцом	90	100	179,31	199,24
Картофельное пюре	160	210	165,49	217,19
Напиток из шиповника	200	200	116,7	116,7
Хлеб пшеничный	30	70	78,6	164,5
Хлеб ржаной	20	20	34,8	34,8
2 Ужин				
Кефир	180	180	97,6	97,6
Батон нарезной	20	30	52,4	78,6

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Повар



Е.В. Майская

Л.Ф. Лымарёва