

11 марта 2024 год				
Возраст	1-4 класс	5-9 класс	1-4 класс	5-9 класс
	Выход		Ккал	
Завтрак				
Каша гречневая вязкая	150	200	205,58	274,1
Кофейный напиток с молоком	180	180	99,45	99,45
Бутерброд с сыром	35	45	120,8	150,05
Хлеб пшеничный	40	70	104,8	164,5
Яблоко	180	180	84,6	84,6
Сок 0,2	200		136	
Обед				
Салат из свеклы отварной	60	0	53,4	
Рассольник ленинградский	200	250	113,11	141,39
Рыба, запеченная в омлете	90	100	132,3	147
Картофельное пюре	160	160	165,49	165,49
Сок	180	200	126	136
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	180	97,6	97,6
Зефир	40	0	130,4	130,4
Ужин				
Биточки рубленые из птицы (филе)	90	100	219,03	243
Капуста тушеная	150	180	94,5	153,42
Чай с сахаром	200	200	60,13	60,13
Хлеб пшеничный	40	70	104,8	164,5
Хлеб ржаной	20	20	34,8	34,8
2 Ужин				
Хлеб пшеничный	20	20	52,4	52,4
Компот из смеси сухофруктов	180	180	99	99

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Е.В. Майская

Повар

Л.Ф. Лымарёва

