

13 марта 2024 год				
Возраст	1-4 класс	5-9 класс	1-4 класс	5-9 класс
	Выход		Ккал	
Завтрак				
Омлет натуральный	150	200	256,96	342,61
Сыр Голландский	20		72,8	
Чай с лимоном/Чай с сахаром	180	180	56,01	54,12
Хлеб пшеничный	50	50	117,5	117,5
Яблоко	150		70,5	
Обед				
Салат из капусты квашеной с луком	60	60	63	63
Свекольник	200	250	93,86	129,47
Тефтели из говядины паровые в молочном соусе	63/27	70/30	136,4	151,56
Макаронные изделия отварные	150	180	222,53	260,4
Сок	180	180	126	126
Хлеб ржаной	60	100	104,4	174
Хлеб пшеничный	30	25	78,6	58,75
Полдник				
Ватрушка с творожным фаршем	100	100	370,65	370,65
Кефир	180	180	97,6	97,6
Печенье	20		83,4	
Ужин				
Котлета рыбная	90	100	119,96	146,29
Картофельное пюре	150	210	155,15	215,31
Чай с сахаром	200	200	60,13	60,13
Хлеб ржаной	20	20	34,8	34,8
Хлеб пшеничный	40	70	104,8	164,5
2 Ужин				
Напиток из шиповника	180	180	104,99	104,99
Батон нарезной	20	20	52,4	52,4

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Е.В. Майская

Повар

Л.Ф. Лымарёва

