

14 марта 2024 год

Возраст	1-4 класс		5-9 класс	
	Выход	Ккал	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	40	70	94	164,5
Яблоко	150	150	70,5	70,5
Сок 0,2	200		136	
Обед				
Винегрет овощной	60		76,01	
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(изюм)	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

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Е.В. Майская

Повар

Л.Ф. Лымарёва

