

16 мая 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	10	15	35	52,5
Чай с молоком	180	180	78,41	78,41
Яйцо вареное	40	0	62,8	62,8
Хлеб пшеничный	50	50	117,5	117,5
Банан	180		688,8	
<b>Обед</b>				
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
Компот из смеси сухофруктов	200	200	110	110
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>				
Напиток из шиповника	180	180	104,99	104,99
Хлеб пшеничный	20	20	52,4	52,4

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Е.В. Майская

Повар

Л.Ф. Лымарева

