

16 сентября 2024 год				
Возраст	1-4 класс	5-11 класс	1-4 класс	5-11 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	40	45	120,8	150,05
Хлеб пшеничный	25	70	65,5	164,5
Апельсин	150		64,5	
Яйцо вареное	40	40	62,8	62,8
Обед				
Салат из моркови	60	60	79,2	79,2
Рассольник ленинградский	200	250	113,11	141,39
Биточки рубленые из птицы (филе)	90	100	219,03	243
Капуста тушенная	150	180	94,5	153,42
Сок	185	200	129,5	136
Хлеб ржаной	60	100	104,4	174
Хлеб пшеничный	30		78,6	
Полдник				
Булочка молочная	100	100	313,22	313,22
Кефир	185	200	142,11	157,9
Ужин				
Рыба, запеченная в омлете	90	100	132,3	147
Картофель, тушенный в соусе	150	210	204,35	284,93
Чай с сахаром	200	200	60,13	60,13
Хлеб пшеничный	40	70	104,8	164,5
2 Ужин				
Хлеб пшеничный	20	20	52,4	52,4
Компот из смеси сухофруктов	180	180	99	99

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Повар



Е.В. Майская

Л.Ф.Лымарева