

18 сентября 2024 год				
Возраст	1-4 класс	5-11 класс	1-4 класс	5-11 класс
	Выход		ккал	
Завтрак				
Омлет натуральный	150	200	256,96	342,61
Сыр твердый Голландский	20	0	70	
Чай с лимоном	180	180	56,01	56,01
Хлеб пшеничный	50	60	117,5	141
Яблоко	200	0	94	
Обед				
Свекольник	200	250	93,86	129,47
Тефтели из говядины паровые в молочном соусе	80/30	80/30	166,7	166,7
Макаронные изделия отварные	150	180	222,53	260,4
Сок	169	169	118,3	118,3
Хлеб ржаной	60	100	104,4	174
Полдник				
Ватрушка с творожным фаршем	100	100	370,65	370,65
Ряженка	160	170	86,4	91,8
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 пшеничный	40	50	104,8	117,5
2 Ужин				
Компот из яблок с лимоном	180	180	95,1	95,11
Батон нарезной	20	20	52,4	52,4

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Е.В. Майская

Повар

Л.Ф.Лымарева

