

21 марта 2024 год				
Возраст	1-4 класс	5-11 класс	1-4 класс	5-11 класс
	Выход		ккал	
Завтрак				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	200	171,85	229,14
Сыр твердый Голландский	15	20	52,5	70
Чай с молоком	180	180	78,41	78,41
Яйцо вареное	40	40	62,8	62,8
Хлеб пшеничный	50	70	117,5	164,5
Банан	180		688,8	
Обед				
Винегрет овощной	60	100	76,01	126,69
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
Кисель	180	180	47,57	47,57
Хлеб ржаной - пшеничный	60	100	104,4	174
Хлеб пшеничный	30	25	78,6	58,75
Полдник				
Запеканка из творога	150	150	395,38	395,38
Ряженка	150	180	81	97,2
Ужин				
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
2 Ужин				
Сок	150	150	105	105
Хлеб пшеничный	20	20	52,4	52,4

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Е.В. Майская

Повар

Л.Ф. Лымарева

