

22 апреля 2024 год				
Возраст	1-4 класс	5-9 класс	1-4 класс	5-9 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	35	45	120,8	150,05
Хлеб пшеничный	40	70	104,8	164,5
Яблоко	200	150	94	70,5
Яйцо вареное	40		62,8	
Обед				
Рассольник ленинградский	200	250	113,11	141,39
Биточки рубленые из птицы (филе)	90	100	219,03	243
Капуста тушеная	150	180	94,5	153,42
Сок	180	200	126	136
Хлеб ржаной	60	100	104,4	174
Хлеб пшеничный	30	25	78,6	58,75
Полдник				
Булочка молочная	100	100	313,22	313,22
Напиток из шиповника	180	180	104,99	104,99
Зефир	40		130,4	
Ужин				
Рыба, запеченная в омлете	90	100	132,3	147
Картофель, тушеный 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
Хлеб ржаной	20	20	34,8	34,8
2 Ужин				
Хлеб пшеничный	20	20	52,4	52,4
Компот из смеси сухофруктов	180	180	99	99

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Е.В. Майская

Повар

Л.Ф.Лымарёва

