

25 ноября 2024 год				
Возраст	1-4 класс	5-11 класс	1-4 класс	5-11 класс
	Выход		ккал	
Завтрак				
Каша рисовая молочная жидкая	150	200	169,77	226,36
Чай с лимоном	180	180	56,01	56,01
Сыр твердый Голландский	15	20	52,5	70
Хлеб пшеничный	50	70	117,5	164,5
Яблоко	150	150	70,5	70,5
2 завтрак				
Снежок 0,2	200		136	
Обед				
Салат из моркови	100	100	132	132
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	76,98	105,14
Тефтели из говядины паровые в молочном соусе	63/27	70/30	136,4	151,56
Макаронные изделия отварные	150	180	217	260,4
Сок	180	200	126	140
Хлеб ржаной	60	100	104,4	174
Полдник				
Булочка молочная	100	100	313,22	313,22
Компот из яблок с лимоном	180	200	95,11	105,68
Вафля	35	35	123,9	123,9
Ужин				
Рыба, запеченная с яйцом	90	100	179,31	199,24
Картофельное пюре	160	210	165,49	217,19
Напиток из шиповника	200	200	116,7	116,7
Хлеб пшеничный	30	70	78,6	164,5
2 Ужин				
Кефир	180	180	97,6	97,6
Батон нарезной	20	20	52,4	52,4

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Е.В. Майская

Повар

Л.Ф. Лымарева

