

## 7 сентября 2023 год

| Возраст                                   | 1-4 класс | 5-9 класс | 1-4 класс | 5-9 класс |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   | Выход     |           | Ккал      |           |
| <b>Завтрак</b>                            |           |           |           |           |
| Каша манная молочная жидкая               | 150       | 200       | 164,37    | 219,16    |
| Кофейный напиток с молоком                | 180       | 180       | 99,45     | 99,45     |
| Бутерброд с сыром                         | 35        | 45        | 120,8     | 150,05    |
| Хлеб пшеничный                            | 50        | 70        | 117,5     | 164,5     |
| Апельсин                                  | 150       | 150       | 64,5      | 64,5      |
| <b>Обед</b>                               |           |           |           |           |
| Винегрет овощной                          | 60        | 100       | 76,01     | 126,69    |
| Суп картофельный с бобовыми               | 200       | 250       | 129,4     | 161,75    |
| Рыба (филе) отварная                      | 90        | 100       | 82,13     | 91,26     |
| Сложный гарнир                            | 180       | 180       | 169,12    | 169,12    |
| Компот из плодов или ягод сушеных(курага) | 180       | 180       | 137,39    | 137,39    |
| Хлеб ржаной                               | 60        | 100       | 104,4     | 174       |
| Хлеб пшеничный                            | 30        | 25        | 78,6      | 58,75     |
| <b>Полдник</b>                            |           |           |           |           |
| Вареники ленивые                          | 150       | 150       | 331,69    | 331,69    |
| Кефир                                     | 180       | 200       | 142,11    | 145,9     |
| <b>Ужин</b>                               |           |           |           |           |
| Биточки рубленые из птицы (филе)          | 90        | 100       | 219,03    | 243,37    |
| Каша гречневая рассыпчатая                | 180       | 210       | 308,57    | 360       |
| Напиток из шиповника                      | 180       | 200       | 104,99    | 105       |
| Хлеб пшеничный                            | 40        | 70        | 104,8     | 164,5     |
| Хлеб ржаной                               | 20        | 20        | 34,8      | 34,8      |
| <b>2 Ужин</b>                             |           |           |           |           |
| Сок                                       | 180       | 180       | 126       | 126       |
| Хлеб пшеничный                            | 20        | 20        | 52,4      | 52,4      |

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Е.В. Майская

Повар



Л.Ф. Лымарёва