

12 сентября 2023 год				
Возраст	1-4 класс	5-9 класс	1-4 класс	5-9 класс
	Выход		Ккал	
<b>Завтрак</b>				
Каша "Дружба"	200	200	234,82	234,8
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
Груша	150	150	70,5	70,5
<b>Обед</b>				
Салат витаминный	90	100	125,6	139,55
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	97,3	121,63
Плов из отварной говядины	230	250	443,41	440
Компот из апельсинов с яблоками	180	180	66,81	66,81
Хлеб ржаной	60	100	104,4	174
Хлеб пшеничный	30	25	78,6	58,75
<b>Полдник</b>				
Пудинг из творога паровой	150	150	273,62	273,62
Молоко сгущенное	30	30	98,4	98,4
Кефир	180	180	97,6	97,6
<b>Ужин</b>				
Фрикадельки из птицы(филе)	90	100	263,77	293,08
Капуста тушеная	200	210	170,48	179
Чай с сахаром	180	200	54,12	60,13
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

