

12 октября 2023 год				
Возраст	1-4 класс		5-9 класс	
	Выход		Ккал	
<b>Завтрак</b>				
Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" жидкая	150	200	171,85	229,14
Сыр 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	150	150	144	144
<b>Обед</b>				
Салат из капусты белокачанной	60	100	86,68	124,39
Борщ с капустой и картофелем	200	250	84,92	106,15
Картофельное пюре	160	180	165,48	184,55
Бефстроганов из отварной говядины	90	100	209,61	232,9
Кисель	180	180	47,57	47,57
Хлеб ржаной	60	100	104,4	174
Хлеб пшеничный	30	25	78,6	58,75
<b>Полдник</b>				
Запеканка из творога	150	150	395,38	395,38
Молоко сгущенное	30	30	98,4	98,4
Ряженка	180	180	97,2	97,2
<b>Ужин</b>				
Тефтели из говядины паровые в молочном соусе	63/27	70/30	136,4	151,56
Картофельное пюре	150	210	155,15	217,19
Компот из яблок с лимоном	200	200	105,68	105,68
Хлеб пшеничный	40	70	104,8	164,5
Хлеб ржаной	20	20	34,8	34,8
<b>2 Ужин</b>				
Сок	200	180	140	126
Хлеб пшеничный	20	20	52,4	52,4

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Е.В. Майская

Повар

Л.Ф. Лымарёва

