

12 декабря 2023 год				
Возраст	1-4 класс	5-9 класс	1-4 класс	5-9 класс
	Выход		Ккал	
<b>Завтрак</b>				
Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	187,71	250,3
Бутерброд с маслом	20	20	77,66	77,66
Чай с молоком	180	180	78,41	78,41
Банан	150	150	144	144
Хлеб пшеничный	50	70	117,5	164,5
<b>2 завтрак</b>				
Йогурт 0,2	200		136	
<b>Обед</b>				
Сельдь с луком	60	100	146,23	133,85
Борщ с капустой и картофелем	200	250	84,92	106,15
Картофельное пюре	150	180	155,14	184,55
Гуляш из говядины	90	100	232,73	258,58
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	180	180	139,11	139,11
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
Кефир	180	180	97,6	97,6
Молоко сгущенное	15	20	49,2	65,6
<b>Ужин</b>				
Курица в соусе с томатом	52/38	58/42	368,04	408,93
Рис отварной	150	210	224,44	314,22
Кисель	200	200	52,62	52,62
Хлеб пшеничный	40	70	104,8	164,5
Хлеб ржаной	20	20	34,8	34,8
<b>2 Ужин</b>				
Сок	180	180	82,8	82,8
Хлеб пшеничный	20	20	52,4	52,4

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Е.В. Майская

Повар

Л.Ф. Лымарёва

