

| 13 сентября 2023 год                      |           |           |           |           |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Возраст                                   | 1-4 класс | 5-9 класс | 1-4 класс | 5-9 класс |
|   | Выход     |           | Ккал      |           |
| <b>Завтрак</b>                            |           |           |           |           |
| Омлет натуральный                         | 150       | 200       | 255,81    | 342,61    |
| Какао с молоком                           | 180       | 180       | 133,62    | 133,62    |
| Бутерброд с маслом                        | 20        | 25        | 77,66     | 105,4     |
| Хлеб пшеничный                            | 50        | 70        | 117,5     | 164,5     |
| Апельсин                                  | 150       | 150       | 64,5      | 64,5      |
| <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     |
| Сок                                       | 180       | 200       | 82,8      | 92        |
| Хлеб ржаной                               | 60        | 100       | 104,4     | 174       |
| Хлеб пшеничный                            | 30        | 25        | 78,6      | 58,75     |
| <b>Полдник</b>                            |           |           |           |           |
| Ватрушка с творожным сладким фаршем       | 100       | 100       | 370,65    | 370,65    |
| Йогурт                                    | 180       | 200       | 122,4     | 136       |
| Печенье сахарное                          | 20        | 50        | 83,4      | 208,5     |
| <b>Ужин</b>                               |           |           |           |           |
| Гуляш из говядины                         | 52/38     | 58/42     | 232,73    | 258,58    |
| Макаронные изделия отварные               | 150       | 210       | 217       | 303,8     |
| Компот из смеси сухофруктов               | 200       | 200       | 110       | 110       |
| Хлеб пшеничный                            | 40        | 70        | 104,8     | 164,5     |
| Хлеб ржаной                               | 20        | 20        | 34,8      | 34,8      |
| <b>2 Ужин</b>                             |           |           |           |           |
| Компот из плодов или ягод сушеных(курага) | 180       | 180       | 137,39    | 137,39    |
| Хлеб пшеничный                            | 20        | 20        | 52,4      | 52,4      |

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Е.В. Майская

Повар

Л.Ф. Лымарёва

