

13 декабря 2023 год				
Возраст	1-4 класс	5-9 класс	1-4 класс	5-9 класс
	Выход		Ккал	
<b>Завтрак</b>				
Омлет натуральный	150	200	256,96	342,61
Сыр Голландский	0	20	0	72,8
Чай с лимоном	180	180	56,01	56,01
Хлеб пшеничный	50	70	117,5	164,5
Апельсин	150	150	64,5	64,5
<b>Обед</b>				
Салат витаминный	60	100	83,73	139,55
Свекольник	200	250	93,86	129,47
Тефтели из говядины паровые в молочном соусе	63/27	70/30	136,4	151,56
Макаронные изделия отварные	150	180	222,53	260,4
Сок	180	200	126	140
Хлеб ржаной	60	100	104,4	174
Хлеб пшеничный	30	25	78,6	58,75
<b>Полдник</b>				
Ватрушка с творожным фаршем	100	100	370,65	370,65
Ряженка	180	200	97,2	108
Печенье	20	50	83,4	208,5
<b>Ужин</b>				
Котлета рыбная	90	100	119,96	146,29
Картофельное пюре	150	210	155,15	215,31
Чай с сахаром	200	200	60,13	60,13
Хлеб ржаной	20	20	34,8	34,8
Хлеб пшеничный	40	70	104,8	164,5
<b>2 Ужин</b>				
Компот из яблок с лимоном	180	180	95,1	95,11
Батон нарезной	20	20	52,4	52,4

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Е.В. Майская

Повар

Л.Ф. Лымарёва

