

| 18 октября 2023 год | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Возраст | 1-4 класс | 5-9 класс | 1-4 класс | 5-9 класс |
| | Выход | | Ккал | |
| Завтрак | | | | |
| 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 |
| Банан | 150 | 150 | 144 | 144 |
| Обед | | | | |
| 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 |
| Полдник | | | | |
| Ватрушка с творожным фаршем | 100 | 100 | 370,65 | 370,65 |
| Ряженка | 180 | 200 | 97,2 | 108 |
| Вафли | 20 | 50 | 70,8 | 177 |
| Ужин | | | | |
| 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 |
| 2 Ужин | | | | |
| 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

