

18 декабря 2023 год				
Возраст	1-4 класс	5-9 класс	1-4 класс	5-9 класс
	Выход		Ккал	
<b>Завтрак</b>				
Каша рисовая молочная жидкая	150	200	169,77	226,36
Чай с лимоном	180	180	56,01	56,01
Сыр Голландский	15	20	52,5	70
Хлеб пшеничный	50	70	117,5	164,5
Яблоко	150	150	70,5	70,5
<b>2 завтрак</b>				
Йогурт 0,2	200		136	
<b>Обед</b>				
Салат из моркови	60	100	79,2	132
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	76,98	105,14
Тефтели из говядины паровые в молочном соусе	63/27	70/30	136,4	151,56
Макаронные изделия отварные	150	180	217	260,4
Сок	180	195	126	136,5
Хлеб ржаной	60	100	104,4	174
Хлеб пшеничный	30	25	78,6	58,75
<b>Полдник</b>				
Булочка молочная	100	100	313,22	313,22
Компот из яблок с лимоном	180	200	95,11	105,68
Вафля	35	58	123,9	205,3
<b>Ужин</b>				
Рыба, запеченная с яйцом	90	100	179,31	199,24
Картофельное пюре	160	210	165,49	217,19
Напиток из шиповника	200	200	116,7	116,7
Хлеб пшеничный	30	70	78,6	164,5
Хлеб ржаной	20	20	34,8	34,8
<b>2 Ужин</b>				
Кефир	180	180	97,6	97,6
Батон нарезной	20	20	52,4	52,4

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Е.В. Майская

Повар

Л.Ф. Лымарёва

