

20 декабря 2023 год				
Возраст	1-4 класс	5-9 класс	1-4 класс	5-9 класс
	Выход		Ккал	
Завтрак				
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/Сыр Голландский	50/15	70/20	117,5/52,5	164,5/70
Банан	150	150	144	144
Обед				
Салат из капусты белокачанной	60	100	86,68	124,39
Борщ с капустой и картофелем	200	250	84,92	106,15
Картофельное пюре	150	180	155,14	184,55
Бефстроганов из отварной говядины	90	100	209,61	232,9
Сок	180	195	126	136,5
Хлеб ржаной	60	100	104,4	174
Хлеб пшеничный	30	25	78,6	58,75
Полдник				
Ватрушка с творожным сладким фаршем	100	100	370,65	370,65
Йогурт	180	200	122,4	136
Печенье сахарное	20	40	83,4	166,8
Ужин				
Гуляш из говядины	52/38	58/42	232,73	258,58
Макаронные изделия отварные	150	210	217	303,8
Компот из изюма	200	200	116,05	116,05
Хлеб пшеничный	40	70	104,8	164,5
Хлеб ржаной	20	20	34,8	34,8
2 Ужин				
Молоко кипяченое	180	180	95,4	95,4
Хлеб пшеничный	20	20	52,4	52,4

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Е.В. Майская

Повар

Д.Ф. Лымарёва

