

## 21 сентября 2023 год

Возраст	1-4 класс	5-9 класс	1-4 класс	5-9 класс
	Выход		Ккал	
<b>Завтрак</b>				
Каша манная молочная жидкая	150	200	164,37	219,16
Кофейный напиток с молоком	180	180	99,45	99,45
Бутерброд с сыром	35	45	120,8	150,05
Хлеб пшеничный	50	70	117,5	164,5
Апельсин	150	150	64,5	64,5
<b>Обед</b>				
Винегрет овощной	60	100	76,01	126,69
Суп картофельный с бобовыми	200	250	129,4	161,75
Рыба (филе) отварная	90	100	82,13	91,26
Сложный гарнир	180	180	169,12	169,12
Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	180	180	137,39	137,39
Хлеб ржаной	60	100	104,4	174
Хлеб пшеничный	30	25	78,6	58,75
<b>Полдник</b>				
Вареники ленивые	150	150	331,69	331,69
Кефир	180	200	142,11	145,9
<b>Ужин</b>				
Биточки рубленые из птицы (филе)	90	100	219,03	243,37
Каша гречневая рассыпчатая	180	210	308,57	360
Напиток из шиповника	180	200	104,99	105
Хлеб пшеничный	40	70	104,8	164,5
Хлеб ржаной	20	20	34,8	34,8
	0	0		
<b>2 Ужин</b>				
Сок	180	180	126	126
Хлеб пшеничный	20	20	52,4	52,4

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Е.В. Майская

Повар

Л.Ф.Лымарёва

