

21 ноября 2023 год				
Возраст	1-4 класс	5-9 класс	1-4 класс	5-9 класс
	Выход		Ккал	
<b>Завтрак</b>				
Каша "Дружба"	200	200	234,82	234,8
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
Банан	150	150	144	144
<b>Обед</b>				
Салат витаминный	60	100	83,73	139,55
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	97,3	121,63
Плов из отварной говядины	230	250	443,41	440
Напиток из шиповника	180	180	104,99	104,99
Хлеб ржаной	60	100	104,4	174
Хлеб пшеничный	30	25	78,6	58,75
<b>Полдник</b>				
Сырники из творога запеченные	100	150	257,33	385,99
Молоко сгущенное	20	20	65,6	65,6
Кефир	180	180	97,6	97,6
<b>Ужин</b>				
Фрикадельки из птицы(филе)	90	100	263,77	293,08
Капуста тушеная	170	210	144,9	179
Чай с сахаром	180	200	54,12	60,13
Хлеб пшеничный	40	70	104,8	164,5
Хлеб ржаной	20	20	34,8	34,8
<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

