

25 октября 2023 год				
Возраст	1-4 класс	5-9 класс	1-4 класс	5-9 класс
	Выход		Ккал	
<b>Завтрак</b>				
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	50	70	117,5	164,5
Апельсин	150	150	64,5	64,5
<b>Обед</b>				
Салат из капусты белокачанной	60	100	86,68	124,39
Борщ с капустой и картофелем	200	250	84,92	106,15
Картофельное пюре	160	180	165,48	184,55
Бефстроганов из отварной говядины	90	100	209,61	232,9
Сок	180	200	82,8	92
Хлеб ржаной	60	100	104,4	174
Хлеб пшеничный	30	25	78,6	58,75
<b>Полдник</b>				
Ватрушка с творожным сладким фаршем	100	100	370,65	370,65
Йогурт	180	200	122,4	136
Печенье сахарное	20	50	83,4	208,5
<b>Ужин</b>				
Гуляш из говядины	52/38	58/42	232,73	258,58
Макаронные изделия отварные	150	210	217	303,8
Компот из смеси сухофруктов	200	200	110	110
Хлеб пшеничный	40	70	104,8	164,5
Хлеб ржаной	20	20	34,8	34,8
<b>2 Ужин</b>				
Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	180	180	137,39	137,39
Хлеб пшеничный	20	20	52,4	52,4

Директор МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы

Е.В. Майская

Повар

Л.Ф. Лымарёва

