

Утверждаю

Директор школы

## Меню 2 четверг 19 января

ООО «Пензенский Комбинат Питания»

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<b>Завтрак (1-4 класс)</b>							
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	1/160	7			197	26-44
2	Кофейный напиток с молоком	1/180	3	3	20	119	13-88
3	Омлет натуральный	1/75	8	13	1	149	16-85
4	Бутерброд с сыром	1/45	6	5	15	133	28-67
	Хлеб ржаной	1/40	3	-	13	70	3-04
<b>Итого за завтрак (1-4 класс)</b>							<b>88-88</b>
<b>Завтрак (5-11 класс)</b>							
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	1/210	10	11	30	259	34-74
2	Чай с сахаром	1/200	-	-	15	59	2-51
3	Бутерброд с сыром	1/30	4	4	10	89	19-33
4	Хлеб ржаной	1/45	3	1	15	78	3-42
<b>Итого за завтрак (5-11 класс)</b>							<b>60-00</b>
<b>Обед (1-4 класс)</b>							
1	Салат витаминный	1/80	1	5	5	68	8-75
2	Суп из овощей	1/200	1	4	7	67	8-57
3	Голубцы ленивые	1/100	9	8	4	125	45-34
4	Соус красный основной	1/30	1	1	2	17	2-57
5	Пюре картофельное	1/150	3	6	9	102	17-59
6	Чай с сахаром	1/180	-	-	15	59	2-26
7	Хлеб ржаной	1/50	3	1	17	87	3-80
<b>Итого за обед (1-4 класс)</b>							<b>88-88</b>
<b>Обед (5-11 класс)</b>							
1	Салат витаминный	1/100	1	6	6	85	10-32
2	Суп из овощей	1/250	2	5	9	83	9-02
3	Голубцы ленивые	1/100	9	8	4	125	41-47
4	Соус красный основной	1/20	-	1	1	11	1-71
5	Пюре картофельное	1/180	4	7	11	122	17-69
6	Чай с сахаром	1/200	-	-	15	59	2-51
7	Хлеб ржаной	1/30	2	-	10	52	2-28
<b>Итого за обед (5-11 класс)</b>							<b>85-00</b>
<b>Буфет</b>							
1	Салат из витаминный	1/60	-	4	1	32	12-00
2	Голубцы ленивые	1/100	9	8	4	125	41-47
3	Макаронные изделия отварные	1/150	6	-	30	190	10-00
4	Пюре картофельное	1/180	4	7	11	122	17-69
5	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43	28-00
6	Сок фруктовый	1/200	1	-	10	43	13-00
7	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	3-00
8	Чай с молоком	1/200	1	-	10	143	7-00
9	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	5-00
10	Ватрушка с повидлом	1/60	4	2	41	194	20-00
11	Ватрушка с вареной сгущенкой	1/60	4	2	41	194	20-00
12	Пирожок с картошкой	1/60	4	2	41	194	15-00
13	Пирожок с капустой	1/60	4	2	41	194	15-00
14	Сдоба обыкновенная	1/60	4	2	41	194	12-00
15	Булочка дорожная	1/60	4	2	41	194	15-00



Ген. Директор \_\_\_\_\_ Корнаухов Т.К.

Зав. производством \_\_\_\_\_