

Утверждаю

Директор школы

Меню на 6 апреля 2022 года

ООО «Пензенский Комбинат Питания»

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак (1-4 класс)							
	Запеканка из творога	1/150	26	18	26	371	49-84
2	Молоко сгущенное	1/20	1	2	11	66	6-54
3	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	2-00
4	Вафли	1/35	1	1	27	123	23-69
Итого за завтрак (1-4 класс)							82-07
Завтрак (5-11 класс)							
	Запеканка из творога	1/200	35	24	34	494	53-00
2	Молоко сгущенное	1/15	1	1	8	49	5-00
3	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	2-00
Итого за завтрак (5-11 класс)							60-00
Обед (1-4 класс)							
1	Салат из квашенной капусты с яблоками	1/100	1	6	6	84	17-40
2	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1	4	6	61	8-36
3	Сметана	1/10	-	2	-	16	2-84
4	Котлеты рыбные	1/90	12	2	14	128	33-61
5	Пюре из гороха с маслом	1/150	16	4	29	214	12-22
6	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	4-07
7	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	2-17
8	Хлеб ржаной	1/20	1	-	7	35	1-40
Итого за обед (1-4 класс)							82-07
Обед (5-11 класс)							
1	Салат из квашенной капусты с яблоками	1/100	1	6	6	84	17-40
2	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	4	7	76	9-18
3	Сметана	1/10	-	2	-	16	2-84
4	Котлеты рыбные	1/100	13	3	16	143	34-50
5	Пюре из гороха с маслом	1/180	19	4	35	256	13-44
6	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	4-07
7	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	2-17
8	Хлеб ржаной	1/20	1	-	7	35	1-40
Итого за обед (5-11 класс)							85-00
Буфет							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/60	1	4	2	44	28-00
2	Салат из свеклы с солеными огурцами	1/60	1	4	4	51	12-00
3	Салат из квашенной капусты	1/60	1	4	5	56	20-00
4	Салат из моркови	1/60	1	4	7	62	12-00
5	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/80	8	2	5	74	40-00
6	Тефтели из говядины с рисом – «Ежики»	1/80	8	8	8	136	45-00
7	Голубцы ленивые	1/80	7	7	3	100	35-00
8	Рис отварной	1/150	4	5	39	219	15-00
9	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	9	7	39	250	20-00
10	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43	25-00
11	Кисель	1/200	1	-	29	122	10-00
12	Ватрушка с повидлом	1/60	4	2	41	194	20-00
13	Ватрушка с творогом	1/60	4	2	41	194	20-00
14	Ватрушка с вареной сгущенкой	1/60	4	2	41	194	20-00
15	Пицца Школьная	1/100	10	11	25	241	32-00
16	Сосиска, запеченная в тесте	1/100	10	11	26	242	30-00
17	Булочка дорожная	1/60	4	2	41	194	15-00