

Утверждаю
Меню на 11 апреля 2022 года
 ООО «Пензенский Комбинат Питания»

Директор школы

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак (1-4 класс)							
	Каша «Дружба»	1/150	4	5	21	143	13-15
2	Бутерброд с сыром	15/15/5	5	8	7	121	20-23
3	Кофейный напиток с молоком	1/200	1	-	20	86	12-30
4	Мандарин	1/110	3	1	42	192	28-27
5	Вафли	1/30	1	1	1	132	8-12
Итого за завтрак (1-4 класс)							82-07
Завтрак (5-11 класс)							
	Каша «Дружба»	1/200	5	7	28	191	17-53
2	Бутерброд с сыром	15/15/5	5	8	7	121	20-23
3	Кофейный напиток с молоком	1/200	1	-	20	86	12-30
4	Вафли	1/36	1	1	1	132	9-94
Итого за завтрак (5-11 класс)							60-00
Обед (1-4 класс)							
1	Салат из квашенной капусты с яблоками	1/80	1	6	6	84	24-13
2	Рассольник Ленинградский	1/200	2	4	11	85	8-38
3	Плов из отварной птицы	1/150	15	13	19	250	43-00
4	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	1-60
5	Батон нарезной	1/30	2	1	10	52	3-56
6	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	1/80	1	6	6	84	24-13
2	Рассольник Ленинградский	1/250	2	5	13	106	10-48
3	Плов из отварной птицы	1/200	20	17	25	333	45-22
4	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	1-60
5	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	2-17
6	Хлеб ржаной	1/20	1	-	7	35	1-40
Итого за обед (5-11 класс)							85-00
Буфет							
1	Салат из соленых огурцов	1/60	-	4	1	36	12-00
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/60	1	4	2	44	28-00
4	Салат из свежих огурцов	1/60	1	4	2	45	30-00
5	Говядина, тушенная с черносливом	1/80	11	12	7	177	51-00
6	Котлета припущенная	1/80	12	8	7	146	45-00
7	Пюре картофельное	1/150	3	6	9	102	22-00
8	Вермишель с маслом	1/150	6	-	30	190	15-00
9	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43	25-00
10	Кисель	1/200	1	-	29	122	10-00
11	Сок фруктовый	1/200	1	-	10	43	10-00
12	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	2-00
13	Чай с молоком	1/200	1	-	10	143	9-00
14	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	5-00
15	Ватрушка с повидлом	1/60	4	2	41	194	20-00
16	Ватрушка с творогом	1/60	4	2	41	194	20-00
17	Ватрушка с вареной сгущенкой	1/60	4	2	41	194	20-00
18	Пицца Школьная	1/100	10	11	25	241	32-00
19	Сосиска, запеченная в тесте	1/100	10	11	26	242	30-00
20	Пирожок с картошкой	1/60	4	2	41	194	12-00
21	Пирожок с капустой	1/60	4	2	41	194	13-00
22	Сдоба обыкновенная	1/60	4	2	41	194	12-00
23	Булочка ванильная	1/60	4	2	41	194	12-00