

Утверждаю

Директор школы

Меню на 12 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	32	9	25	310	61-57
2	Молоко сгущенное	1/10	1	1	8	49	4-71
3	Чай с сахаром	1/200	-	-	10	40	1-60
4	Вафли	1/50	1	1	18	85	14-19
Итого за завтрак (1-4 класс)							82-07
Завтрак (5-11 класс)							
	Запеканка из творога	1/100	21	6	17	213	41-22
2	Молоко сгущенное	1/15	1	2	11	66	7-05
3	Каша манная молочная жидкая	1/120	21	6	17	213	10-13
4	Чай с сахаром	1/200	-	-	10	40	1-60
Итого за завтрак (5-11 класс)							60-00
Обед (1-4 класс)							
1	Салат из свеклы отварной	1/80	2	4	5	94	8-80
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200	4	4	13	108	7-73
3	Жаркое по-домашнему	1/150	13	10	16	209	50-80
4	Компот из плодов сушеных (изюм)	1/200	-	-	18	72	8-66
5	Батон нарезной	1/30	2	1	10	52	3-56
6	Хлеб ржаной	1/30	1	-	7	35	2-52
Итого за обед (1-4 класс)							82-07
Обед (5-11 класс)							
1	Салат из свеклы отварной	1/80	2	4	5	94	8-80
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	5	5	16	135	8-41
3	Жаркое по-домашнему	1/200	17	14	21	278	55-56
4	Компот из плодов сушеных (изюм)	1/200	-	-	18	72	8-66
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 свежих огурцов	1/60	-	4	1	39	30-00
2	Салат из свежих помидоров	1/60	1	4	2	45	30-00
3	Винегрет овощной	1/60	1	4	4	52	12-00
4	Салат рыбный	1/60	-	3	3	44	18-00
5	Бефстроганов из отварной говядины	1/80	9	9	5	140	61-00
6	Птица отварная	1/80	19	14	-	202	45-00
7	Пюре из гороха с маслом	1/150	16	4	29	214	15-00
8	Рагу из овощей	1/150	3	6	14	128	17-00
9	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43	25-00
10	Компот из плодов сушеных (курага)	1/200	-	-	18	72	20-00
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