

Утверждаю \_\_\_\_\_ Директор школы

**Меню на 20 апреля 2022 года**  
**ООО «Пензенский Комбинат Питания»**

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<b>Завтрак (1-4 класс)</b>							
	Запеканка из творога	1/150	26	18	26	371	61-57
2	Молоко сгущенное	1/20	1	2	11	66	9-43
3	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	1-60
4	Вафли	1/35	1	1	27	123	9-47
<b>Итого за завтрак (1-4 класс)</b>							<b>82-07</b>
<b>Завтрак (5-11 класс)</b>							
	Запеканка из творога	1/100	20	15	21	252	41-22
2	Молоко сгущенное	1/15	1	1	8	49	7-05
3	Каша манная молочная жидкая	1/120	13	3	16	143	10-13
4	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	1-60
<b>Итого за завтрак (5-11 класс)</b>							<b>60-00</b>
<b>Обед (1-4 класс)</b>							
1	Салат из свежих огурцов и помидор	1/80	1	6	6	84	24-13
2	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1	4	6	61	9-47
3	Сметана	1/7	-	2	-	16	2-66
4	Котлеты рыбные	1/90	12	2	14	128	29-36
5	Пюре из гороха с маслом	1/150	16	4	29	214	9-21
6	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	3-67
7	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	2-17
8	Хлеб ржаной	1/20	1	-	7	35	1-40
<b>Итого за обед (1-4 класс)</b>							<b>82-07</b>
<b>Обед (5-11 класс)</b>							
1	Салат из свежих огурцов и помидор	1/80	1	6	6	84	24-13
2	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	4	7	76	11-83
3	Сметана	1/7	-	2	-	16	2-66
4	Котлеты рыбные	1/90	12	2	14	128	29-36
5	Пюре из гороха с маслом	1/180	19	4	35	256	9-78
6	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	3-67
7	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	2-17
8	Хлеб ржаной	1/20	1	-	7	35	1-40
<b>Итого за обед (5-11 класс)</b>							<b>85-00</b>
<b>Буфет</b>							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/60	1	4	2	44	19-00
2	Салат из свеклы с солеными огурцами	1/60	1	4	4	51	6-00
3	Салат из квашенной капусты	1/60	1	4	5	56	25-00
4	Салат из моркови	1/60	1	4	7	62	6-00
5	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/80	8	2	5	74	22-00
6	Тефтели из говядины с рисом – «Ежики»	1/80	8	8	8	136	34-00
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	5-00
11	Сок фруктовый	1/200	1	-	10	43	11-00
12	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	2-00
13	Чай с молоком	1/200	1	-	10	143	7-00
14	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	4-00
15	Ватрушка с повидлом	1/60	4	2	41	194	11-00
16	Ватрушка с творогом	1/60	4	2	41	194	16-00
17	Ватрушка с вареной сгущенкой	1/60	4	2	41	194	18-00
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	7-00
23	Булочка ванильная	1/60	4	2	41	194	10-00

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

Зав. производством \_\_\_\_\_

