

Утверждаю \_\_\_\_\_ Директор школы

**Меню на 27 апреля 2022 года**  
 ООО «Пензенский Комбинат Питания»

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<b>Завтрак (1-4 класс)</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	1/150	4			161	<b>14-34</b>
2	Яйцо вареное	1 шт.	5	5		63	<b>13-40</b>
3	Какао с молоком	1/200	3	3	14	94	<b>11-41</b>
4	Батон нарезной	1/30	2	1	10	52	<b>3-56</b>
5	Сок 0,2	1 шт.	2	-	19	99	<b>25-00</b>
6	Конфета	1/23	2	8	13	137	<b>14-36</b>
<b>Итого за завтрак (1-4 класс)</b>							<b>82-07</b>
<b>Завтрак (5-11 класс)</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	1/200	6	7	33	214	<b>19-13</b>
2	Яйцо вареное	1 шт.	5	5	-	63	<b>13-40</b>
3	Какао с молоком	1/200	3	3	14	94	<b>11-41</b>
4	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	<b>2-17</b>
5	Конфета	1/22	2	8	13	137	<b>13-89</b>
<b>Итого за завтрак (5-11 класс)</b>							<b>60-00</b>
<b>Обед (1-4 класс)</b>							
1	Салат картофельный с солеными огурцами	1/80	2	6	8	96	<b>9-16</b>
2	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1	4	5	56	<b>8-90</b>
3	Котлеты рыбные	1/90	12	2	14	128	<b>29-36</b>
4	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	9	7	39	250	<b>20-10</b>
5	Соус сметанный с томатом и луком	1/40	1	4	1	44	<b>9-38</b>
6	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	<b>1-60</b>
7	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	<b>2-17</b>
8	Хлеб ржаной	1/20	1	-	7	35	<b>1-40</b>
<b>Итого за обед (1-4 класс)</b>							<b>82-07</b>
<b>Обед (5-11 класс)</b>							
1	Салат картофельный с солеными огурцами	1/80	2	6	8	96	<b>9-16</b>
2	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	5	6	70	<b>11-14</b>
3	Котлеты рыбные	1/100	13	3	16	143	<b>32-62</b>
4	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	11	8	47	300	<b>23-21</b>
5	Соус сметанный с томатом и луком	1/20	1	3	1	33	<b>3-70</b>
6	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	<b>1-60</b>
7	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	<b>2-17</b>
8	Хлеб ржаной	1/20	1	-	7	35	<b>1-40</b>
<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	<b>19-00</b>
2	Салат из свеклы с солеными огурцами	1/60	1	4	4	51	<b>6-00</b>
3	Салат из квашенной капусты	1/60	1	4	5	56	<b>25-00</b>
4	Салат из моркови	1/60	1	4	7	62	<b>6-00</b>
5	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/80	8	2	5	74	<b>22-00</b>
6	Тефтели из говядины с рисом – «Ежики»	1/80	8	8	8	136	<b>34-00</b>
7	Голубцы ленивые	1/80	7	7	3	100	<b>35-00</b>
8	Рис отварной	1/150	4	5	39	219	<b>15-00</b>
9	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	9	7	39	250	<b>20-00</b>
10	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43	<b>25-00</b>
11	Сок фруктовый	1/200	1	-	10	43	<b>11-00</b>
12	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	<b>2-00</b>