

Меню на 29 апреля 2022 года
 ООО «Пензенский Комбинат Питания»

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак (1-4 класс)							
	Омлет натуральный	1/150	13	21	33	252	47-88
2	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	1-60
3	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	2-17
4	Мандарин	1/125	1	-	14	68	30-42
Итого за завтрак (1-4 класс)							82-07
Завтрак (5-11 класс)							
	Омлет натуральный	1/180	17	28	4	335	56-23
2	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	1-60
3	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	2-17
Итого за завтрак (5-11 класс)							60-00
Обед (1-4 класс)							
1	Икра морковная	1/80	2	6	9	95	8-49
2	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1	4	6	61	9-47
3	Сметана	1/10	-	2	-	16	3-81
4	Котлета припущенная	1/90	14	9	8	165	41-82
5	Макаронные изделия отварные	1/150	6	-	30	190	5-44
6	Соус сметанный с томатом и луком	1/25	-	2	1	27	5-80
7	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	3-67
8	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	2-17
9	Хлеб ржаной	1/20	1	-	7	35	1-40
Итого за обед (1-4 класс)							82-07
Обед (5-11 класс)							
1	Икра морковная	1/80	2	6	9	95	8-49
2	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	4	7	76	11-83
3	Сметана	1/7	-	2	-	16	2-66
4	Котлета припущенная	1/100	15	10	9	183	44-78
5	Макаронные изделия отварные	1/180	7	1	35	228	6-52
6	Соус сметанный с томатом и луком	1/15	-	1	1	16	3-48
7	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	3-67
8	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	2-17
9	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	19-00
2	Салат из свеклы с сыром	1/60	2	5	4	70	10-00
3	Салат рыбный	1/60	-	3	3	44	14-00
4	Кнели куриные с рисом	1/80	11	9	4	140	36-00
5	Гуляш из говядины	1/80	12	11	2	158	54-00
6	Рис отварной	1/150	4	5	39	219	15-00
7	Макаронные изделия отварные	1/150	6	-	30	190	6-00
8	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43	25-00
9	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1	-	20	84	10-00
10	Сок фруктовый	1/200	1	-	10	43	11-00
11	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	2-00
12	Чай с молоком	1/200	1	-	10	143	7-00
13	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	4-00
14	Ватрушка с повидлом	1/60	4	2	41	194	11-00
15	Ватрушка с творогом	1/60	4	2	41	194	16-00
16	Ватрушка с вареной сгущенкой	1/60	4	2	41	194	18-00
17	Пицца Школьная	1/100	10	11	25	241	32-00
18	Сосиска, запеченная в тесте	1/100	10	11	26	242	30-00
19	Пирожок с картошкой	1/60	4	2	41	194	12-00
20	Пирожок с капустой	1/60	4	2	41	194	13-00
21	Сдоба обыкновенная	1/60	4	2	41	194	7-00
22	Булочка ванильная	1/60	4	2	41	194	10-00

