

Утверждаю \_\_\_\_\_ Директор школы

Меню на 11 мая 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	5	24	161	14-34
2	Яйцо вареное	1 шт.	5	5	-	63	13-40
3	Какао с молоком	1/200	3	3	14	94	11-41
4	Батон нарезной	1/30	2	1	10	52	3-56
5	Сок 0,2	1 шт.	2	-	19	99	25-00
6	Конфета	1/23	2	8	13	137	14-36
<b>Итого за завтрак (1-4 класс)</b>							
<b>Завтрак (5-11 класс)</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	1/200	6	7	33	214	19-13
2	Яйцо вареное	1 шт.	5	5	-	63	13-40
3	Какао с молоком	1/200	3	3	14	94	11-41
4	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	2-17
5	Конфета	1/22	2	8	13	137	13-89
<b>Итого за завтрак (5-11 класс)</b>							
<b>Обед (1-4 класс)</b>							
1	Салат картофельный с солеными огурцами	1/80	2	6	8	96	9-16
2	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1	4	5	56	8-90
3	Котлеты рыбные	1/90	12	2	14	128	29-36
4	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	9	7	39	250	20-10
5	Соус сметанный с томатом и луком	1/40	1	4	1	44	9-38
6	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	1-60
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>Обед (5-11 класс)</b>							
1	Салат картофельный с солеными огурцами	1/80	2	6	8	96	9-16
2	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	5	6	70	11-14
3	Котлеты рыбные	1/100	13	3	16	143	32-62
4	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	11	8	47	300	23-21
5	Соус сметанный с томатом и луком	1/20	1	3	1	33	3-70
6	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	1-60
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>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	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 \_\_\_\_\_