

Меню на 19 мая 2022 года  
 ООО «Пензенский Комбинат Питания»

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<b>Завтрак (1-4 класс)</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	1/150	4	4	14	108	12-25
2	Бутерброд с маслом	20/15	2	1	15	79	17-40
3	Чай с молоком	1/200	1	-	10	143	6-23
4	Мандарин	1/130	1	1	21	94	32-62
5	Конфета	1/20	1	1	1	122	13-57
<b>Итого за завтрак (1-4 класс)</b>							<b>82-07</b>
<b>Завтрак (5-11 класс)</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	6	5	19	144	16-34
2	Бутерброд с маслом	20/15	2	1	15	79	17-40
3	Чай с молоком	1/200	1	-	10	143	6-23
4	Конфета	1/30	1	1	20	94	20-03
<b>Итого за завтрак (5-11 класс)</b>							<b>60-00</b>
<b>Обед (1-4 класс)</b>							
1	Икра морковная	1/80	2	5	11	94	8-49
2	Суп картофельный	1/200	2	2	13	78	8-48
3	Тефтели из говядины с рисом – «Ежики»	1/90	9	9	9	153	44-20
4	Пюре картофельное	1/150	3	6	9	102	13-22
5	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	1-60
6	Батон нарезной	1/30	2	1	15	79	3-56
7	Хлеб ржаной	1/30	2	-	10	52	2-52
<b>Итого за обед (1-4 класс)</b>							<b>82-07</b>
<b>Обед (5-11 класс)</b>							
1	Икра морковная	1/80	2	5	11	94	8-49
2	Суп картофельный	1/250	2	3	16	98	10-60
3	Тефтели из говядины с рисом – «Ежики»	1/100	10	10	10	170	45-20
4	Пюре картофельное	1/180	4	7	11	122	15-54
5	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	1-60
6	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	2-17
7	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 огурцов	1/60	-	4	1	39	20-00
2	Рубленые яйца с маслом и луком	1/60	6	9	1	107	17-00
3	Винегрет овощной	1/60	1	4	4	52	8-00
4	Котлеты «Нежные»	1/80	15	10	6	178	47-00
5	Говядина, тушеная с черносливом	1/80	11	12	7	177	49-00
6	Картофель, тушеный с луком и томатами	1/150	4	5	22	145	17-00
7	Макаронные изделия отварные	1/150	6	-	30	190	6-00
8	Картофель отварной в молоке	1/150	5	7	21	170	17-00
9	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43	25-00
10	Напиток из шиповника	1/200	1	-	18	78	10-00
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