

Утверждаю

Директор школы

Меню на 20 мая 2022 года
 ООО «Пензенский Комбинат Питания»



№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак (1-4 класс)							
	Каша рисовая молочная жидкая	1/150	4	5	24	161	14-34
2	Бутерброды с сыром (горячий)	15/15/5	5	8	7	121	20-23
3	Кофейный напиток с молоком	1/200	3	3	14	88	12-30
4	Яблоко	1/215	4	1	50	230	35-20
Итого за завтрак (1-4 класс)							82-07
Завтрак (5-11 класс)							
	Каша рисовая молочная жидкая	1/200	6	7	33	214	19-13
2	Бутерброды с сыром (горячий)	15/15/5	5	8	7	121	20-23
3	Кофейный напиток с молоком	1/200	3	3	14	88	12-30
4	Вафли	1/32	1	1	19	88	8-34
Итого за завтрак (5-11 класс)							60-00
Обед (1-4 класс)							
1	Салат из свежих помидор	1/80	5	9	7	133	15-05
2	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1	4	5	56	8-90
3	Рагу из птицы	1/150	12	12	14	213	43-24
4	Напиток из шиповника	1/200	1	-	18	78	8-80
5	Батон нарезной	1/30	2	1	10	52	3-56
6	Хлеб ржаной	1/30	1	-	7	35	2-52
Итого за обед (1-4 класс)							82-07
Обед (5-11 класс)							
1	Салат из свежих помидор	1/80	5	9	7	133	15-05
2	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	5	6	70	11-14
3	Рагу из птицы	1/200	16	16	18	283	46-44
4	Напиток из шиповника	1/200	1	-	18	78	8-80
5	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	2-17
6	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	25-00
8	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43	8-00
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



Ген. Директор _____ Корнаухов Т.К.

Зав. производством _____

5007