

Утверждаю

Директор школы

Меню 2 пятница, 2 сентября
 ООО «Пензенский Комбинат Питания»



№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак (1-4 класс)						
	Омлет натуральный	1/150	13	21		252
2	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52
3	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38
4	Яблоко	1/210	1	1	21	99
Итого за завтрак (1-4 класс)						
Завтрак (5-11 класс)						
	Омлет натуральный	1/180	16	25	4	302
2	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38
Итого за завтрак (5-11 класс)						
Обед (1-4 класс)						
1	Салат из свежих помидоров	1/80	1	5	3	60
2	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1	4	6	61
3	Сметана	1/10	1	2	1	16
4	Котлета припущенная	1/90	14	9	8	165
5	Пюре из гороха с маслом	1/150	8	6	14	87
6	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40
7	Батон нарезной	1/30	2	1	15	79
8	Хлеб ржаной	1/30	2	-	10	52
Итого за обед (1-4 класс)						
Обед (5-11 класс)						
1	Салат из свежих помидоров	1/80	1	5	3	60
2	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	4	7	76
3	Сметана	1/10	1	2	1	16
4	Котлета припущенная	1/100	15	10	9	183
5	Пюре из гороха с маслом	1/180	9	7	17	95
6	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40
7	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52
8	Хлеб ржаной	1/20	1	-	7	35
Итого за обед (5-11 класс)						
Буфет						
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/60	1	4	2	36
2	Салат из капусты белокачанной и огурцов	1/60	2	5	4	44
3	Салат рыбный	1/60	-	3	3	57
4	Кнели куриные с рисом	1/80	11	9	4	177
5	Гуляш из говядины	1/80	12	11	2	146
6	Рис отварной	1/150	4	5	22	102
7	Макаронные изделия отварные	1/150	6	-	30	190
8	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43
9	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1	-	20	122
10	Сок фруктовый	1/200	1	-	10	43
11	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38
12	Чай с молоком	1/200	1	-	10	143
13	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40
14	Ватрушка с повидлом	1/60	4	2	41	194
15	Ватрушка с творогом	1/60	4	2	41	194
16	Ватрушка с вареной сгущенкой	1/60	4	2	41	194
17	Пицца Школьная	1/100	10	11	25	241
18	Сосиска, запеченная в тесте	1/100	10	11	26	242
19	Пирожок с картошкой	1/60	4	2	41	194
20	Пирожок с капустой	1/60	4	2	41	194
21	Сдоба обыкновенная	1/60	4	2	41	194
22	Булочка ванильная	1/60	4	2	41	194
23	Булочка дорожная	1/60	4	2	41	194



Ген. Директор _____ Корнаухов Т.К.

Зав. производством _____