

Утверждаю

Директор школы

Меню 5 сентября

ООО «Пензенский Комбинат Питания»

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак (1-4 класс)							
	Макароны, запеченные с сыром	1/150	6	7			14-20
2	Бутерброды с повидлом	20/20/5	3	4			11-28
3	Кофейный напиток с молоком	1/200	3	3			12-30
4	Яблоко	1/235	1	1		110	44-29
Итого за завтрак (1-4 класс)							82-07
Завтрак (5-11 класс)							
	Макароны, запеченные с сыром	1/200	8	9	36	262	18-90
2	Бутерброды с повидлом	20/20/5	3	4	28	157	11-28
3	Кофейный напиток с молоком	1/200	3	3	14	88	12-30
4	Зефир	1/50	-	-	40	163	17-52
Итого за завтрак (5-11 класс)							60-00
Обед (1-4 класс)							
1	Салат из соленых огурцов	1/80	-	5	1	48	7-44
2	Суп картофельный	1/200	2	2	13	78	12-42
3	Плов из говядины	1/150	10	8	23	204	42-35
4	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	2-00
5	Батон нарезной	1/30	2	1	15	79	3-56
6	Хлеб ржаной	1/30	2	-	10	52	2-52
7	Вафли	1/30	1	1	23	105	11-78
Итого за обед (1-4 класс)							82-07
Обед (5-11 класс)							
1	Салат из соленых огурцов	1/80	-	5	1	48	7-44
2	Суп картофельный	1/250	2	3	16	98	15-53
3	Плов из говядины	1/200	13	11	31	272	56-46
4	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	2-00
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 соленых огурцов	1/60	-	4	1	36	7-00
2	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/60	1	4	2	44	12-00
3	Говядина, тушенная с черносливом	1/80	11	12	7	177	51-00
4	Котлета припущенная	1/80	12	8	7	146	45-00
5	Пюре картофельное	1/150	3	6	9	102	15-00
6	Вермишель с маслом	1/150	6	-	30	190	12-00
7	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43	25-00
8	Кисель	1/200	1	-	29	122	10-00
9	Сок фруктовый	1/200	1	-	10	43	11-00
10	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	2-00
11	Чай с молоком	1/200	1	-	10	143	7-00
12	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	5-00
13	Ватрушка с повидлом	1/60	4	2	41	194	18-00
14	Ватрушка с творогом	1/60	4	2	41	194	18-00
15	Ватрушка с вареной сгущенкой	1/60	4	2	41	194	18-00
16	Пицца Школьная	1/100	10	11	25	241	32-00
17	Сосиска, запеченная в тесте	1/100	10	11	26	242	30-00
18	Пирожок с картошкой	1/60	4	2	41	194	12-00
19	Пирожок с капустой	1/60	4	2	41	194	12-00
20	Сдоба обыкновенная	1/60	4	2	41	194	12-00
21	Булочка ванильная	1/60	4	2	41	194	12-00
22	Булочка дорожная	1/60	4	2	41	194	15-00



Ген. Директор _____ Корнаухов Т.К.

Зав. производством _____