

Утверждено

Директор школы

Меню 1 вторник, 6 сентября
 ООО «Пензенский Комбинат Питания»

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак (1-4 класс)							
	Каша «Дружба»	1/150	4	5	21	143	13-16
2	Яйцо вареное	1/40	5	5	-	63	13-40
3	Какао с молоком	1/200	3	3	14	94	11-41
4	Яблоко зеленое	1/235	1	1	23	110	44-10
Итого за завтрак (1-4 класс)							82-07
Завтрак (5-11 класс)							
	Каша «Дружба»	1/200	5	7	28	191	17-54
2	Яйцо вареное	1/40	5	5	-	63	13-40
3	Какао с молоком	1/200	3	3	14	94	11-41
4	Вафли	1/50	1	2	39	175	17-65
Итого за завтрак (5-11 класс)							60-00
Обед (1-4 класс)							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/80	1	5	3	59	10-71
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200	4	4	13	108	8-74
3	Котлета припущенная	1/90	14	9	8	165	41-95
4	Вермишель с маслом	1/150	6	-	30	190	10-33
5	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	4-26
6	Батон нарезной	1/30	2	1	15	79	3-56
7	Хлеб ржаной	1/30	2	-	10	52	2-52
Итого за обед (1-4 класс)							82-07
Обед (5-11 класс)							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/80	1	5	3	59	10-71
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	5	5	16	135	10-90
3	Котлета припущенная	1/100	15	10	9	183	44-16
4	Вермишель с маслом	1/180	7	1	35	228	11-40
5	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	4-26
6	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	2-17
7	Хлеб ржаной	1/20	1	-	7	35	1-40
Итого за обед (5-11 класс)							85-00
Буфет							
1	Салат из свежих огурцов	1/60	-	4	1	36	10-00
2	Салат из свежих помидоров	1/60	1	4	2	44	10-00
3	Салат витаминный	1/60	1	5	5	68	12-00
4	Салат рыбный	1/60	-	3	3	57	15-00
5	Бефстроганов из отварной говядины	1/80	9	9	5	177	54-00
6	Птица отварная	1/80	19	14	-	146	45-00
7	Пюре из гороха с маслом	1/150	16	4	29	102	12-00
8	Рагу из овощей	1/150	3	6	14	190	14-00
9	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43	25-00
10	Компот из плодов сушеных (курага)	1/200	1	-	29	122	18-00
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	5-00
15	Ватрушка с повидлом	1/60	4	2	41	194	18-00
16	Ватрушка с творогом	1/60	4	2	41	194	18-00
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	12-00
22	Сдоба обыкновенная	1/60	4	2	41	194	12-00
23	Булочка ванильная	1/60	4	2	41	194	12-00
24	Булочка дорожная	1/60	4	2	41	194	15-00



Ген. Директор _____ Корнаухов Т.К.

Зав. производством _____