

Утверждаю \_\_\_\_\_ Директор школы

Меню 2 среда, 14 сентября  
 ООО «Пензенский Комбинат Питания»



№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<b>Завтрак (1-4 класс)</b>							<b>13-14</b>
	Каша рисовая молочная жидкая	1/150	4	5			13-40
2	Яйцо вареное	1/40	5	5			11-41
3	Какао с молоком	1/200	3	3			44-12
4	Яблоко	1/240	10	6			82-07
<b>Итого за завтрак (1-4 класс)</b>							
<b>Завтрак (5-11 класс)</b>							<b>21-96</b>
	Каша рисовая молочная жидкая	1/200	6	7	33	214	13-40
2	Яйцо вареное	1/40	5	5	-	63	11-41
3	Какао с молоком	1/200	3	3	14	94	13-23
4	Вафли	1/40	1	1	31	140	60-00
<b>Итого за завтрак (5-11 класс)</b>							
<b>Обед (1-4 класс)</b>							<b>10-71</b>
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/80	1	5	3	59	9-00
2	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1	4	5	56	29-54
3	Котлеты рыбные	1/90	12	2	14	128	13-22
4	Рис отварной	1/150	4	5	39	219	7-41
5	Соус сметанный с томатом и луком	1/30	1	3	1	33	8-62
6	Компот из плодов сушеных (изюм)	1/200	-	-	18	72	2-17
7	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	1-40
8	Хлеб ржаной	1/20	1	-	7	35	82-07
<b>Итого за обед (1-4 класс)</b>							
<b>Обед (5-11 класс)</b>							<b>10-71</b>
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/80	1	5	3	59	11-25
2	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	5	6	70	32-82
3	Котлеты рыбные	1/100	13	3	16	143	14-86
4	Рис отварной	1/180	5	7	47	263	3-17
5	Соус сметанный с томатом и луком	1/20	1	2	1	22	8-62
6	Компот из плодов сушеных (изюм)	1/200	-	-	18	72	2-17
7	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	1-40
8	Хлеб ржаной	1/20	1	-	7	35	85-00
<b>Итого за обед (5-11 класс)</b>							
<b>Буфет</b>							<b>12-00</b>
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/60	1	4	2	36	16-00
2	Салат из капусты белокочанной, овощей и яблок	1/60	1	4	4	44	8-00
3	Салат из моркови	1/60	1	4	7	32	40-00
4	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/80	8	2	5	177	40-00
5	Тефтели из говядины с рисом- «Ежики»	1/80	8	8	8	146	35-00
6	Голубцы ленивые	1/80	7	7	3	102	20-00
7	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	9	7	39	155	14-00
8	Рис отварной	1/150	3	6	14	190	25-00
9	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43	10-00
10	Кисель	1/200	1	-	29	122	11-00
11	Сок фруктовый	1/200	-	-	10	43	2-00
12	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	7-00
13	Чай с молоком	1/200	1	-	10	143	5-00
14	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	18-00
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	32-00
18	Пицца Школьная	1/100	10	11	25	241	30-00
19	Сосиска, запеченная в тесте	1/100	10	11	26	242	12-00
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	15-00
23	Булочка ванильная	1/60	4	2	41	194	24-00
24	Булочка дорожная	1/70	5	12	39	256	25-00
25	Кекс Московский	1/75	5	12	39	257	15-00
26	Кекс Лимонный	1/30	2	3	17	105	25-00
27	Слойка с джемом	1/100	7	7	54	310	30-00
28	Плюшка	1/90	9	17	59	395	
29	Конверт с джемом						



Ген. Директор \_\_\_\_\_ Корнаухов Т.К.

Зав. производством \_\_\_\_\_