

Меню 2 пятница, 30 сентября
 ООО «Пензенский Комбинат Питания»

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак (1-4 класс)							
	Омлет натуральный	1/150	13	21	33	252	47-88
2	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	2-17
3	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	2-00
4	Яблоко	1/210	1	1	21	99	30-02
Итого за завтрак (1-4 класс)							82-07
Завтрак (5-11 класс)							
	Омлет натуральный	1/180	16	25	4	302	58-00
2	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	2-00
Итого за завтрак (5-11 класс)							60-00
Обед (1-4 класс)							
1	Салат из свежих помидоров	1/80	1	5	3	60	9-04
2	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1	4	6	61	7-50
3	Сметана	1/10	1	2	1	16	3-80
4	Котлета припущенная	1/90	14	9	8	165	41-25
5	Пюре из гороха с маслом	1/150	8	6	14	87	9-44
6	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	4-26
7	Батон нарезной	1/30	2	1	15	79	3-56
8	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	1/80	1	5	3	60	9-04
2	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	4	7	76	9-37
3	Сметана	1/10	1	2	1	16	3-80
4	Котлета припущенная	1/100	15	10	9	183	44-16
5	Пюре из гороха с маслом	1/180	9	7	17	95	10-80
6	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	4-26
7	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	2-17
8	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	36	12-00
2	Салат из капусты белокочанной и огурцов	1/60	2	5	4	44	16-00
3	Салат рыбный	1/60	-	3	3	57	15-00
4	Кнели куриные с рисом	1/80	11	9	4	177	40-00
5	Гуляш из говядины	1/80	12	11	2	146	50-00
6	Рис отварной	1/150	4	5	22	102	15-00
7	Макаронные изделия отварные	1/150	6	-	30	190	10-00
8	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43	25-00
9	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1	-	20	122	12-00
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	5-00
14	Ватрушка с повидлом	1/60	4	2	41	194	18-00
15	Ватрушка с творогом	1/60	4	2	41	194	18-00
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	12-00
21	Сдоба обыкновенная	1/60	4	2	41	194	12-00
22	Булочка ванильная	1/60	4	2	41	194	12-00
23	Булочка дорожная	1/60	4	2	41	194	15-00
24	Кекс Московский	1/70	5	12	39	256	24-00
25	Кекс Лимонный	1/75	5	12	39	257	25-00
26	Слойка с джемом	1/30	2	3	17	105	15-00
27	Плюшка	1/100	7	7	54	310	25-00
28	Конверт с джемом	1/90	9	17	59	395	30-00



Ген. Директор _____ Корнаухов Т.К.

Зав. производством _____