

Утверждаю

Директор школы

Меню 1 среда, 5 октября
 ООО «Пензенский Комбинат Питания»

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак (1-4 класс)							
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	1/150	5	6	19	151	17-45
2	Батон нарезной	1/30	2	1	15	79	3-56
3	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	2-00
4	Банан	1/290	4	1	61	278	42-10
5	Конфета	1/25	1	1	30	125	16-96
Итого за завтрак (1-4 класс)							82-07
Завтрак (5-11 класс)							
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	1/200	6	8	26	202	23-26
2	Батон нарезной	1/30	2	1	15	79	3-56
3	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	2-00
4	Яблоко	1/220	1	1	22	103	31-18
Итого за завтрак (5-11 класс)							60-00
Обед (1-4 класс)							
1	Салат из капусты белокочанной, овощей и яблок	1/80	1	5	3	60	15-84
2	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1	4	6	61	7-50
3	Сметана	1/15	-	2	1	24	5-31
4	Котлеты рыбные	1/90	12	2	14	128	29-54
5	Пюре из гороха с маслом	1/150	8	6	14	87	9-00
6	Напиток из шиповника	1/200	1	-	18	78	8-80
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 капусты белокочанной, овощей и яблок	1/80	1	5	3	60	15-84
2	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	4	7	76	9-37
3	Сметана	1/10	-	2	-	16	3-80
4	Котлеты рыбные	1/100	13	3	16	143	32-82
5	Пюре из гороха с маслом	1/180	9	7	17	95	10-80
6	Напиток из шиповника	1/200	1	-	18	78	8-80
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, овощей и яблок	1/60	1	4	4	44	16-00
3	Салат из моркови	1/60	1	4	7	32	8-00
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	40-00
6	Голубцы ленивые	1/80	7	7	3	102	35-00
7	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	9	7	39	155	20-00
8	Рис отварной	1/150	3	6	14	190	14-00
9	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43	25-00
10	Кисель	1/200	1	-	29	122	10-00
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
25	Кекс Московский	1/70	5	12	39	256	24-00
26	Кекс Лимонный	1/75	5	12	39	257	25-00
27	Слойка с джемом	1/30	2	3	17	105	15-00
28	Плюшка	1/100	7	7	54	310	25-00
29	Конверт с джемом	1/90	9	17	59	395	30-00



Ген. Директор _____ Корнаухов Т.К.

Зав. производством _____