

Утверждаю

Директор школы

Меню 2 среда, 12 октября
ООО «Пензенский Комбинат Питания»

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак (1-4 класс)							
	Каша рисовая молочная жидкая	1/150	4	5	24	161	13-14
2	Яйцо вареное	1/40	5	5	-	63	13-40
3	Какао с молоком	1/200	3	3	14	94	11-41
4	Снежок	1/200	10	6	17	174	44-12
Итого за завтрак (1-4 класс)							82-07
Завтрак (5-11 класс)							
	Каша рисовая молочная жидкая	1/200	6	7	33	214	21-96
2	Яйцо вареное	1/40	5	5	-	63	13-40
3	Какао с молоком	1/200	3	3	14	94	11-41
4	Вафли	1/40	1	1	31	140	13-23
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	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1	4	5	56	9-00
3	Котлеты рыбные	1/90	12	2	14	128	29-54
4	Рис отварной	1/150	4	5	39	219	13-22
5	Соус сметанный с томатом и луком	1/30	1	3	1	33	7-41
6	Компот из плодов сушеных (изюм)	1/200	-	-	18	72	8-62
7	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	2-17
8	Хлеб ржаной	1/20	1	-	7	35	1-40
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	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	5	6	70	11-25
3	Котлеты рыбные	1/100	13	3	16	143	32-82
4	Рис отварной	1/180	5	7	47	263	14-86
5	Соус сметанный с томатом и луком	1/20	1	2	1	22	3-17
6	Компот из плодов сушеных (изюм)	1/200	-	-	18	72	8-62
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, тушеная 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 _____