

Утверждаю
Меню 1 вторник, 18 октября
 ООО «Пензенский Комбинат Питания»



Директор школы

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак (1-4 класс)							
	Каша «Дружба»	1/150	4	5	21	143	14-92
2	Яйцо вареное	1 шт.	5	5		63	14-07
3	Какао с молоком	1/200	3	3	14	94	15-21
4	Яблоко	1/190	1	1	23	110	37-87
Итого за завтрак (1-4 класс)							82-07
Завтрак (5-11 класс)							
	Каша «Дружба»	1/200	5	7	28	191	19-38
2	Яйцо вареное	1 шт.	5	5	-	63	14-07
3	Какао с молоком	1/200	3	3	14	94	15-21
4	Вафли	1/33	1	2	39	175	11-34
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	22-97
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200	4	4	13	108	5-32
3	Котлеты, биточки или шницели из птицы	1/90	14	9	8	165	33-81
4	Макаронные изделия отварные	1/150	6	-	30	190	10-68
5	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	4-52
6	Батон нарезной	1/25	2	1	15	79	2-87
7	Хлеб ржаной	1/25	2	-	10	52	1-90
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	22-97
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	5	5	16	135	6-75
3	Котлеты, биточки или шницели из птицы	1/100	15	10	9	183	37-77
4	Макаронные изделия отварные	1/180	7	1	35	228	9-57
5	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	4-52
6	Хлеб ржаной	1/45	1	-	7	35	3-42
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
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 _____