

Утверждаю

Директор школы

Меню 1 пятница, 21 октября  
 ООО «Пензенский Комбинат Питания»

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<b>Завтрак (1-4 класс)</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	1/150	4	5	24	15	25
2	Бутерброды с сыром	1/35	5	8	7	21	32
3	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	3	93
4	Снежок	1/200	10	6	17	41	57
<b>Итого за завтрак (1-4 класс)</b>							<b>82-07</b>
<b>Завтрак (5-11 класс)</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	1/200	6	7	33	214	20-68
2	Яйцо вареное	1/40	5	5	-	63	14-07
3	Бутерброды с сыром	1/35	5	8	7	121	21-32
4	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	3-93
<b>Итого за завтрак (5-11 класс)</b>							<b>60-00</b>
<b>Обед (1-4 класс)</b>							
1	Салат из свежих огурцов	1/80	1	5	2	52	26-16
2	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1	4	5	56	5-22
3	Рагу из птицы	1/150	12	12	14	213	35-86
4	Компот из плодов сушеных (изюм)	1/200	-	-	18	72	6-97
5	Батон нарезной	1/20	2	1	15	79	2-30
6	Хлеб ржаной	1/30	2	-	10	52	2-28
7	Печенье	1/15	3	4	33	188	3-28
<b>Итого за обед (1-4 класс)</b>							<b>82-07</b>
<b>Обед (5-11 класс)</b>							
1	Салат из свежих огурцов	1/70	1	5	2	52	22-89
2	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	5	6	70	6-68
3	Рагу из птицы	1/190	16	16	18	283	45-42
4	Компот из плодов сушеных (изюм)	1/200	-	-	18	72	6-97
5	Хлеб ржаной	1/40	1	-	7	35	3-04
<b>Итого за обед (5-11 класс)</b>							<b>85-00</b>
<b>Буфет</b>							
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 \_\_\_\_\_