

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 \_\_\_\_\_