

Утверждаю

Директор школы

Меню 2 пятница, 28 октября

ООО «Пензенский Комбинат Питания»

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак (1-4 класс)							
	Омлет натуральный	1/150	13	21		52	52-69
2	Бутерброд с маслом	12/8	1	6	6	81	9-64
3	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	2-47
4	Конфета	1/25	1	1	2	125	17-27
Итого за завтрак (1-4 класс)							82-07
Завтрак (5-11 класс)							
	Омлет натуральный	1/150	13	21	3	252	52-69
2	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	2-47
3	Печенье	1/15	1	1	5	145	3-29
4	Батон нарезной	1/15	1	1	7	39	1-55
Итого за завтрак (5-11 класс)							60-00
Обед (1-4 класс)							
1	Салат из моркови	1/80	1	5	9	83	5-12
2	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1	4	6	61	7-35
3	Сметана	1/10	1	2	1	16	4-33
4	Биточки из птицы	1/90	14	9	8	165	33-81
5	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8	6	14	87	18-94
6	Соус красный основной	1/20	1	1	1	11	2-29
7	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	4-52
8	Батон нарезной	1/29	2	1	15	79	3-43
9	Хлеб ржаной	1/30	2	-	10	52	2-28
Итого за обед (1-4 класс)							82-07
Обед (5-11 класс)							
1	Салат из моркови	1/80	1	5	9	83	5-12
2	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	4	7	76	8-06
3	Сметана	1/8	1	2	1	16	3-47
4	Биточки из птицы	1/100	15	10	9	183	36-05
5	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	9	7	17	95	22-73
6	Соус красный основной	1/20	1	1	1	11	2-29
7	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	4-52
8	Хлеб ржаной	1/36	1	-	7	35	2-76
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 и огурцов	1/60	2	5	4	44	16-00
3	Рис отварной	1/150	4	5	22	102	15-00
4	Макаронные изделия отварные	1/150	6	-	30	190	10-00
5	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43	25-00
6	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1	-	20	122	12-00
7	Сок фруктовый	1/200	1	-	10	43	11-00
8	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	2-00
9	Чай с молоком	1/200	1	-	10	143	7-00
10	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	5-00
11	Ватрушка с повидлом	1/60	4	2	41	194	18-00
12	Ватрушка с творогом	1/60	4	2	41	194	18-00
13	Ватрушка с вареной сгущенкой	1/60	4	2	41	194	18-00
14	Пирожок с картошкой	1/60	4	2	41	194	12-00
15	Пирожок с капустой	1/60	4	2	41	194	12-00



21