

Утверждаю

Директор школы

Меню 1 среда, 9 ноября  
 ООО «Пензенский Комбинат Питания»

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы		Калорийность	Цена
					г	г		
<b>Завтрак (1-4 класс)</b>								
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	1/150	5	6				14-90
2	Батон нарезной	1/30	2	1				3-45
3	Чай с сахаром	1/200	-	-	9			2-47
4	Банан	1/230	4	1	61	278		43-98
5	Конфета	1/25	1	1	30	125		17-27
<b>Итого за завтрак (1-4 класс)</b>								
<b>Завтрак (5-11 класс)</b>								
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	1/200	6	8	26	202		19-86
2	Батон нарезной	1/30	2	1	15	79		3-45
3	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38		2-47
4	Яблоко	1/173	1	1	22	103		34-22
<b>Итого за завтрак (5-11 класс)</b>								
<b>Обед (1-4 класс)</b>								
1	Салат из капусты белокочанной и огурцов	1/80	1	5	3	60		10-61
2	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1	4	6	61		7-35
3	Сметана	1/10	-	2	1	24		4-33
4	Котлеты рыбные	1/90	12	2	14	128		29-47
5	Пюре из гороха с маслом	1/150	8	6	14	87		8-70
6	Напиток из шиповника	1/200	1	-	18	78		9-88
7	Батон нарезной	1/25	2	1	15	79		2-87
8	Хлеб ржаной	1/30	2	-	10	52		2-28
9	Печенье	1/30	2	3	33	60		6-58
<b>Итого за обед (1-4 класс)</b>								
<b>Обед (5-11 класс)</b>								
1	Салат из капусты белокочанной и огурцов	1/80	1	5	3	60		10-61
2	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	4	7	76		10-31
3	Сметана	1/10	-	2	-	16		4-33
4	Котлеты рыбные	1/100	13	3	16	143		32-74
5	Пюре из гороха с маслом	1/180	9	7	17	95		10-44
6	Напиток из шиповника	1/200	1	-	18	78		9-88
7	Батон нарезной	1/35	2	1	15	79		4-03
7	Хлеб ржаной	1/35	1	-	7	35		2-66
<b>Итого за обед (5-11 класс)</b>								
<b>Буфет</b>								
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, тушенная 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	Пирожок с картошкой	1/60	4	2	41	194		12-00
19	Пирожок с капустой	1/60	4	2	41	194		12-00
20	Сдоба обыкновенная	1/60	4	2	41	194		12-00
21	Булочка ванильная	1/60	4	2	41	194		12-00
22	Булочка дорожная	1/60	4	2	41	194		15-00
23	Кекс Московский	1/70	5	12	39	256		24-00
24	Кекс Лимонный	1/75	5	12	39	257		25-00
25	Слойка с джемом	1/30	2	3	17	105		15-00
26	Плюшка	1/100	7	7	54	310		25-00
27	Конверт с джемом	1/90	9	17	59	395		30-00



*Чел*