

Меню 1 четверг, 24 ноября
 ООО «Пензенский Комбинат Питания»

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак (1-4 класс)							
	Запеканка из творога	1/100	32	9	25	310	45-93
2	Каша манная молочная жидкая	1/150	3	3	16	105	14-16
3	Бутерброд с маслом	12/8	1	6	6	81	9-64
4	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1	-	20	84	7-00
5	Молоко сгущенное	1/15	1	2	11	66	5-34
Итого за завтрак (1-4 класс)							
Завтрак (5-11 класс)							
	Запеканка из творога	1/80	21	6	17	207	37-12
2	Каша манная молочная жидкая	1/100	3	3	16	105	9-44
3	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1	-	20	84	7-00
4	Молоко сгущенное	1/10	1	2	11	66	3-57
5	Батон нарезной	1/25	1	15	79	1	2-87
Итого за завтрак (5-11 класс)							
Обед (1-4 класс)							
1	Салат витаминный	1/100	1	5	3	68	11-40
2	Суп с макаронными изделиями	1/200	5	5	18	141	4-59
3	Тефтели из говядины с рисом – «Ежики»	1/80	9	9	9	153	41-46
4	Соус молочный для запекания	1/30	1	3	2	35	5-71
5	Пюре картофельное	1/150	3	6	9	102	10-19
6	Чай с лимоном	1/200	2	1	12	64	4-52
7	Батон нарезной	1/20	2	1	15	79	2-30
8	Хлеб ржаной	1/25	2	-	10	52	1-90
Итого за обед (1-4 класс)							
Обед (5-11 класс)							
1	Салат витаминный	1/100	1	5	3	68	11-40
2	Суп с макаронными изделиями	1/250	7	6	23	177	5-48
3	Тефтели из говядины с рисом – «Ежики»	1/80	9	9	9	153	41-46
4	Соус молочный для запекания	1/30	1	3	2	35	5-71
5	Пюре картофельное	1/180	4	7	11	122	12-23
6	Чай с лимоном	1/200	2	1	12	64	4-52
7	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	2-30
8	Хлеб ржаной	1/25	2	-	8	44	1-90
Итого за обед (5-11 класс)							
Буфет							
1	Салат из свежих огурцов	1/60	-	4	1	36	10-00
2	Салат из свежих помидоров	1/60	1	4	4	44	12-00
3	Салат витаминный	1/60	-	4	1	32	12-00
4	Тефтели из говядины с рисом – «Ежики»	1/80	9	9	9	153	41-46
5	Макаронные изделия отварные	1/150	6	-	30	190	10-00
6	Пюре картофельное	1/180	4	7	11	122	12-23
7	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43	25-00
8	Сок фруктовый	1/200	1	-	10	43	11-00
9	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	2-00
10	Чай с молоком	1/200	1	-	10	143	7-00
11	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	5-00
12	Ватрушка с повидлом	1/60	4	2	41	194	18-00
13	Ватрушка с творогом	1/60	4	2	41	194	18-00
14	Ватрушка с вареной сгущенкой	1/60	4	2	41	194	18-00
15	Пирожок с картошкой	1/60	4	2	41	194	12-00
16	Пирожок с капустой	1/60	4	2	41	194	12-00
17	Сдоба обыкновенная	1/60	4	2	41	194	12-00
18	Булочка ванильная	1/60	4	2	41	194	12-00
19	Булочка дорожная	1/60	4	2	41	194	15-00



Ген. Директор _____ Корнаухов Т.К.

Зав. производством _____