

Утверждаю  
**Меню 2 среда, 30 ноября**  
ООО «Пензенский Комбинат Питания»

Директор школы \_\_\_\_\_

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<b>Завтрак (1-4 класс)</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	1/150	4	4	24	161	11-22
2	Яйцо вареное	1/40	5	5	-	63	14-07
3	Какао с молоком	1/200	3	3	14	94	15-21
4	Снежок	1/200	10	6	17	174	41-57
<b>Итого за завтрак (1-4 класс)</b>							<b>82-07</b>
<b>Завтрак (5-11 класс)</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	1/200	6	7	33	214	19-38
2	Яйцо вареное	1/40	5	5	-	63	14-07
3	Какао с молоком	1/200	3	3	14	94	15-21
4	Вафли	1/33	1	1	31	140	11-34
<b>Итого за завтрак (5-11 класс)</b>							<b>60-00</b>
<b>Обед (1-4 класс)</b>							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/80	1	5	3	59	22-97
2	Пци из свежей капусты с картофелем	1/200	1	4	5	56	5-22
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/100	10	4	6	92	26-27
4	Рис отварной	1/150	4	5	39	219	14-43
5	Компот из плодов сушеных (изюм)	1/200	-	-	18	72	7-56
6	Батон нарезной	1/29	2	1	10	52	3-34
7	Хлеб ржаной	1/30	1	-	7	35	2-28
<b>Итого за обед (1-4 класс)</b>							<b>82-07</b>
<b>Обед (5-11 класс)</b>							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/80	1	5	3	59	22-97
2	Пци из свежей капусты с картофелем	1/250	2	5	6	70	6-68
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/100	10	4	6	92	26-27
4	Рис отварной	1/180	5	7	47	263	17-32
5	Компот из плодов сушеных (изюм)	1/200	-	-	18	72	7-56
6	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	2-30
7	Хлеб ржаной	1/25	1	-	7	35	1-90
<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 белокачанной, 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, тушеная в томате с овощами	1/80	8	2	5	177	40-00
8	Рис отварной	1/150	3	6	14	190	14-00
9	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43	25-00
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
20	Пирожок с картошкой	1/60	4	2	41	194	12-00
21	Пирожок с капустой	1/60	4	2	41	194	12-00
22	Сдоба обыкновенная	1/60	4	2	41	194	12-00
23	Булочка ванильная	1/60	4	2	41	194	12-00
24	Булочка дорожная	1/60	4	2	41	194	15-00



Ген. Директор \_\_\_\_\_ Корнаухов Т.К.

Зав. производством \_\_\_\_\_