

Утверждаю

Директор школы

Меню 2 среда, 14 декабря

ООО «Пензенский Комбинат Питания»



№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак (1-4 класс)							
	Каша пшеничная молочная жидкая	1/150	5		21	150	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	3	1	46	211	41-57
Итого за завтрак (1-4 класс)							82-07
Завтрак (5-11 класс)							
	Каша пшеничная молочная жидкая	1/200	6	7	29	200	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	26	116	11-34
Итого за завтрак (5-11 класс)							60-00
Обед (1-4 класс)							
1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/80	2	6	18	130	22-97
2	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1	4	6	66	5-22
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/100	10	3	6	92	26-27
4	Рис отварной	1/150	4	5	38	221	14-43
5	Компот из плодов сушеных (изюм)	1/200	-	-	18	72	7-56
6	Батон нарезной	1/29	2	1	50	76	3-34
7	Хлеб ржаной	1/30	2	-	10	52	2-28
Итого за обед (1-4 класс)							82-07
Обед (5-11 класс)							
1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/80	2	6	18	130	22-97
2	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	5	8	83	6-68
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/100	10	3	6	92	26-27
4	Рис отварной	1/180	5	7	46	266	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	-	8	44	1-90
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 картофельный с кукурузой и морковью	1/80	2	6	18	130	22-97
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/80	8	2	5	177	40-00
4	Макаронные изделия отварные	1/150	6	-	30	190	10-68
5	Рис отварной	1/150	3	6	14	190	14-00
6	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43	28-00
7	Сок фруктовый	1/200	1	-	10	43	13-00
8	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	3-00
9	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	5-00
10	Ватрушка с повидлом	1/60	4	2	41	194	20-00
11	Ватрушка с вареной сгущенкой	1/60	4	2	41	194	20-00
12	Пирожок с картошкой	1/60	4	2	41	194	15-00
13	Пирожок с капустой	1/60	4	2	41	194	15-00
14	Сдоба обыкновенная	1/60	4	2	41	194	12-00
15	Булочка дорожная	1/60	4	2	41	194	15-00



Ген. Директор _____ Корнаухов Т.К.

Зав. производством _____