

Утверждаю

Директор школы

Меню 1 вторник, 20 декабря

ООО «Пензенский Комбинат Питания»

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак (1-4 класс)							
	Каша «Дружба»	1/150	4	5	21	143	14-92
2	Яйцо вареное	1/40	5	5	-	63	14-07
3	Какао с молоком	1/200	3	3	14	94	15-21
4	Яблоко	1/190	3	1	40	182	37-87
Итого за завтрак (1-4 класс)							82-07
Завтрак (5-11 класс)							
	Каша «Дружба»	1/200	5	7	28	191	19-38
2	Яйцо вареное	1 шт.	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 из квашеной капусты с луком	1/80	1	5	7	75	22-97
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200	4	4	13	108	5-32
3	Котлеты, биточки или шницели из птицы	1/90	14	9	8	165	33-81
4	Макаронные изделия отварные	1/150	6	-	30	190	10-68
5	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	4-52
6	Батон нарезной	1/25	2	1	13	66	2-87
7	Хлеб ржаной	1/25	2	-	8	44	1-90
Итого за обед (1-4 класс)							82-07
Обед (5-11 класс)							
1	Салат из квашеной капусты с луком	1/80	1	5	7	75	22-97
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	5	5	16	135	6-75
3	Котлеты, биточки или шницели из птицы	1/100	15	10	9	183	37-77
4	Макаронные изделия отварные	1/180	7	1	35	228	9-57
5	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	4-52
6	Хлеб ржаной	1/45	3	1	15	78	3-42
Итого за обед (5-11 класс)							85-00
Буфет							
1	Салат из свежих огурцов	1/60	-	4	1	36	10-00
2	Салат из свежих помидоров	1/60	1	4	2	44	10-00
3	Салат из квашеной капусты с луком	1/80	1	5	7	75	22-97
4	Котлеты, биточки или шницели из птицы	1/100	15	10	9	183	37-77
5	Макаронные изделия отварные	1/180	7	1	35	228	9-57
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 _____