

Утверждаю

Директор школы

Меню 1 среда, 11 января

ООО «Пензенский Комбинат Питания»

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак (1-4 класс)							
	Омлет натуральный	1/165	14	23	4	277	40-27
2	Яблоко	1/160	1	1	16	75	30-16
3	Масло сливочное	1/10	-	11	-	99	10-84
4	Батон нарезной	1/30	2	-	15	79	3-45
5	Чай с сахаром	1/180	-	-	15	59	2-26
6	Хлеб ржаной	1/25	2	0	8	44	1-90
Итого за завтрак (1-4 класс)							88-88
Завтрак (5-11 класс)							
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	1/200	6	8	26	202	25-76
	Яйцо вареное	1 шт.	5	5	-	63	14-78
2	Масло сливочное	1/10	-	11	-	99	10-84
3	Чай с сахаром	1/200	-	-	16	61	2-51
4	Батон нарезной	1/30	2	-	15	79	3-45
5	Хлеб ржаной	1/35	2	-	12	61	2-66
Итого за завтрак (5-11 класс)							60-00
Обед (1-4 класс)							
1	Винегрет овощной	1/80	1	5	5	67	9-70
2	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1	4	6	61	13-89
3	Сметана	1/8	-	1	-	13	3-64
4	Котлеты рыбные	1/90	12	2	14	128	30-99
5	Пюре из гороха с маслом	1/150	8	6	14	87	9-14
6	Напиток из шиповника	1/200	1	-	18	78	9-88
7	Батон нарезной	1/25	2	1	13	66	2-87
8	Хлеб ржаной	1/25	2	-	10	52	1-90
9	Печенье	1/30	2	3	33	125	6-87
Итого за обед (1-4 класс)							88-88
Обед (5-11 класс)							
1	Винегрет овощной	1/100	1	6	7	87	12-12
2	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	4	7	76	17-39
3	Сметана	1/10	-	2	-	16	4-55
4	Котлеты рыбные	1/100	13	3	16	143	34-43
5	Пюре из гороха с маслом	1/180	9	7	17	95	10-96
6	Чай с сахаром	1/200	-	-	16	61	2-51
7	Хлеб ржаной	1/40	2	-	12	61	3-04
Итого за обед (5-11 класс)							85-00
Буфет							
1	Салат из капусты белокочанной, овощей и яблок	1/60	1	4	4	44	16-00
2	Винегрет овощной	1/100	1	6	7	87	12-12
3	Котлеты рыбные	1/90	12	2	14	128	30-99
4	Пюре из гороха с маслом	1/150	8	6	14	87	9-14
5	Макароны с маслом	1/150	6	-	30	190	12-00
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



Ген. Директор _____ Корнаухов Т.К.

Зав. производством _____