

Утверждаю
Меню 2 понедельник, 16 января
 ООО «Пензенский Комбинат Питания»

Директор школы

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак (1-4 класс)							
	Каша пшеничная вязкая	1/180	8	13	42	318	
2	Чай с сахаром	1/180	-	-	15	59	18-90
3	Сок 0,2	1/200	1	-	20	92	2-26
4	Хлеб ржаной	1/25	2	-	8	44	26-80
5	Бутерброд с сыром	1/45	6	5	15	133	1-90
6	Печенье	1/45	3	4	33	188	28-67
Итого за завтрак (1-4 класс)							10-35
Завтрак (5-11 класс)							
	Каша пшеничная вязкая	1/200	9	14	47	353	
2	Чай с сахаром	1/200	-	-	15	59	20-29
3	Бутерброд с сыром	1/50	6	6	17	148	2-51
4	Хлеб ржаной	1/25	2	-	8	44	31-85
5	Печенье	1/15	1	2	11	63	1-90
Итого за завтрак (5-11 класс)							3-45
Обед (1-4 класс)							
1	Салат из свеклы отварной	1/80	1	4	7	71	5-28
2	Рассольник ленинградский	1/200	2	4	11	85	8-08
3	Сметана	1/10	-	2	0	16	4-55
4	Плов из отварной птицы	1/150	15	13	19	250	39-70
5	Напиток из шиповника	1/200	1	-	18	78	9-88
6	Батон нарезной	1/25	2	1	13	66	2-87
7	Хлеб ржаной	1/30	2	-	10	52	2-28
8	Вафли	1/45	1	1	35	156	16-24
Итого за обед (1-4 класс)							88-88
Обед (5-11 класс)							
1	Салат из свеклы отварной	1/100	2	6	8	89	6-71
2	Рассольник ленинградский	1/250	2	5	13	106	9-09
3	Сметана	1/8	-	1	-	13	3-64
4	Плов из отварной птицы	1/200	20	17	25	333	52-64
5	Напиток из шиповника	1/200	1	-	18	78	9-88
7	Хлеб ржаной	1/40	3	-	13	70	3-04
Итого за обед (5-11 класс)							85-00
Буфет							
1	Салат из соленых огурцов	1/60	-	4	1	36	7-00
2	Салат из свеклы отварной	1/100	2	6	8	89	6-71
3	Плов из отварной птицы	1/200	20	17	25	333	52-64
4	Вермишель с маслом	1/150	6	-	30	190	12-00
5	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43	28-00
6	Сок фруктовый	1/200	1	-	10	43	13-00
7	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	3-00
8	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	5-00
9	Ватрушка с повидлом	1/60	4	2	41	194	20-00
10	Ватрушка с вареной сгущенкой	1/60	4	2	41	194	20-00
11	Пирожок с картошкой	1/60	4	2	41	194	15-00
12	Пирожок с капустой	1/60	4	2	41	194	15-00
13	Сдоба обыкновенная	1/60	4	2	41	194	12-00
14	Булочка дорожная	1/60	4	2	41	194	15-00



Ген. Директор _____ Корнаухов Т.К.

Зав. производством _____