

Утверждаю

Директор школы

Меню 1 среда, 25 января
 ООО «Пензенский Комбинат Питания»

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак (1-4 класс)						327	40-27
	Омлет натуральный	1/165	17			75	30-16
2	Яблоко	1/160	1			99	10-84
3	Масло сливочное	1/10	-	11		79	3-45
4	Батон нарезной	1/30	2	1	15	59	2-26
5	Чай с сахаром	1/180	-	-	15	44	1-90
6	Хлеб ржаной	1/25	2	-	8		88-88
Итого за завтрак (1-4 класс)							
Завтрак (5-11 класс)						202	25-76
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	1/200	6	8	26	63	14-78
	Яйцо вареное	1 шт.	5	5	-	99	10-84
2	Масло сливочное	1/10	-	11	-	59	2-51
3	Чай с сахаром	1/200	-	-	15	79	3-45
4	Батон нарезной	1/30	2	1	15	61	2-66
5	Хлеб ржаной	1/35	2	-	12		60-00
Итого за завтрак (5-11 класс)							
Обед (1-4 класс)						70	9-70
1	Винегрет овощной	1/80	1	5	5	61	13-89
2	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1	4	6	13	3-64
3	Сметана	1/8	-	1	-	128	30-99
4	Котлеты рыбные	1/90	12	2	14	87	9-14
5	Пюре из гороха с маслом	1/150	8	6	14	78	9-88
6	Напиток из шиповника	1/200	1	-	18	66	2-87
7	Батон нарезной	1/25	2	1	13	44	1-90
8	Хлеб ржаной	1/25	2	-	8	125	6-87
9	Печенье	1/30	2	3	33		88-88
Итого за обед (1-4 класс)							
Обед (5-11 класс)						87	12-12
1	Винегрет овощной	1/100	1	6	7	76	17-39
2	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	4	7	16	4-55
3	Сметана	1/10	-	2	-	143	34-43
4	Котлеты рыбные	1/100	13	3	16	95	10-96
5	Пюре из гороха с маслом	1/180	9	7	17	61	2-51
6	Чай с сахаром	1/200	-	-	16	70	3-04
7	Хлеб ржаной	1/40	3	-	13		85-00
Итого за обед (5-11 класс)							
Буфет						44	16-00
1	Салат из капусты белокачанной, овощей и яблок	1/60	1	4	4	87	12-12
2	Винегрет овощной	1/100	1	6	7	143	34-43
3	Котлеты рыбные	1/100	13	3	16	95	10-96
4	Пюре из гороха с маслом	1/180	9	7	17	190	10-00
5	Макаронные изделия отварные	1/150	6	-	30	43	28-00
6	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43	13-00
7	Сок фруктовый	1/200	1	-	10	38	3-00
8	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	40	5-00
9	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	194	20-00
10	Ватрушка с повидлом	1/60	4	2	41	194	25-00
11	Ватрушка с вареной сгущенкой	1/60	4	2	41	194	15-00
12	Пирожок с картошкой	1/60	4	2	41	194	15-00
13	Пирожок с капустой	1/60	4	2	41	194	12-00
14	Сдоба обыкновенная	1/60	4	2	41	194	12-00
15	Булочка дорожная	1/60	4	2	41		15-00



Ген. Директор _____ Корнаухов Т.К.

Зав. производством _____