

Утверждаю  
**Меню 1 среда, 8 февраля**  
 ООО «Пензенский Комбинат Питания»

Директор школы \_\_\_\_\_

| № п/п                                | Наименование блюда                        | Выход                       | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Цена         |
|--------------------------------------|---|-----------------------------|-------|------|----------|--------------|--------------|
|                                      |   | <b>Завтрак (1-4 класс)</b>  |       |      |          |              |              |
|                                      | Омлет натуральный                         | 1/165                       | 17    | 28   | 16       | 327          | 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     | 1    | 15       | 79           | 3-45         |
| 5                                    | Чай с сахаром                             | 1/180                       | -     | -    | 15       | 59           | 2-26         |
| 6                                    | Хлеб ржаной                               | 1/25                        | 2     | -    | 8        | 44           | 1-90         |
| <b>Итого за завтрак (1-4 класс)</b>  |   |                             |       |      |          |              | <b>88-88</b> |
|                                      |   | <b>Завтрак (5-11 класс)</b> |       |      |          |              |              |
|                                      | 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                       | -     | -    | 15       | 59           | 2-51         |
| 4                                    | Батон нарезной                            | 1/30                        | 2     | 1    | 15       | 79           | 3-45         |
| 5                                    | Хлеб ржаной                               | 1/35                        | 2     | -    | 12       | 61           | 2-66         |
| <b>Итого за завтрак (5-11 класс)</b> |   |                             |       |      |          |              | <b>60-00</b> |
|                                      |   | <b>Обед (1-4 класс)</b>     |       |      |          |              |              |
| 1                                    | Винегрет овощной                          | 1/80                        | 1     | 5    | 5        | 70           | 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     | -    | 8        | 44           | 1-90         |
| 9                                    | Печенье                                   | 1/30                        | 2     | 3    | 33       | 125          | 6-87         |
| <b>Итого за обед (1-4 класс)</b>     |   |                             |       |      |          |              | <b>88-88</b> |
|                                      |   | <b>Обед (5-11 класс)</b>    |       |      |          |              |              |
| 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                        | 3     | -    | 13       | 70           | 3-04         |
| <b>Итого за обед (5-11 класс)</b>    |   |                             |       |      |          |              | <b>85-00</b> |
|                                      |   | <b>Буфет</b>                |       |      |          |              |              |
| 1                                    | Винегрет овощной                          | 1/100                       | 1     | 6    | 7        | 87           | 12-12        |
| 3                                    | Котлеты рыбные                            | 1/100                       | 13    | 3    | 16       | 143          | 34-43        |
| 4                                    | Пюре из гороха с маслом                   | 1/180                       | 9     | 7    | 17       | 95           | 10-96        |
| 5                                    | Макаронные изделия отварные               | 1/180                       | 7     | 1    | 35       | 228          | 14-92        |
| 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          | 25-00        |
| 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 \_\_\_\_\_