

Утверждаю

Директор школы

Меню 1 пятница, 10 февраля

ООО «Пензенский Комбинат Питания»

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак (1-4 класс)							
	Макароны запеченные с сыром	1/205	9	7	39	258	23-45
2	Масло сливочное	1/10	-	11	-	99	10-84
3	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	2-30
4	Кофейный напиток с молоком	1/180	3	3	20	119	13-17
5	Хлеб ржаной	1/25	1	-	8	44	1-90
6	Яблоко	1/190	1	1	19	89	37-22
Итого за завтрак (1-4 класс)							88-88
Завтрак (5-11 класс)							
	Макароны запеченные с сыром	1/200	9	7	38	252	22-78
2	Масло сливочное	1/15	-	16	-	149	16-26
3	Кофейный напиток с молоком	1/200	3	4	22	132	15-42
4	Батон нарезной	1/35	3	1	18	92	4-02
5	Хлеб ржаной	1/20	1	-	7	35	1-52
Итого за завтрак (5-11 класс)							60-00
Обед (1-4 класс)							
1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/80	2	6	18	130	20-77
2	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200/10	1	4	6	66	10-89
3	Рагу из птицы	1/150	12	12	14	213	37-31
4	Компот из плодов сушеных (изюм)	1/200	-	-	16	65	6-93
5	Батон нарезной	1/30	2	1	15	79	3-45
6	Хлеб ржаной	1/35	2	-	12	61	2-66
7	Печенье	1/30	2	3	225	125	6-87
Итого за обед (1-4 класс)							88-88
Обед (5-11 класс)							
1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/100	3	7	22	162	20-13
2	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	5	8	83	6-15
3	Рагу из птицы	1/200	16	16	18	283	46-83
4	Компот из плодов сушеных (изюм)	1/200	-	-	17	72	6-93
5	Батон нарезной	1/20	1	1	10	52	2-30
6	Хлеб ржаной	1/35	2	-	12	61	2-66
Итого за обед (5-11 класс)							85-00
Буфет							
1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/100	3	7	22	162	20-13
2	Рагу из птицы	1/200	16	16	18	283	46-83
3	Макаронные изделия отварные	1/150	6	-	30	190	10-00
4	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43	28-00
5	Сок фруктовый	1/200	1	-	10	43	13-00
6	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	3-00
7	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	5-00
8	Ватрушка с повидлом	1/60	4	2	41	194	20-00
9	Ватрушка с вареной сгущенкой	1/60	4	2	41	194	25-00
10	Пирожок с картошкой	1/60	4	2	41	194	15-00
11	Пирожок с капустой	1/60	4	2	41	194	15-00
12	Сдоба обыкновенная	1/60	4	2	41	194	12-00
13	Булочка дорожная	1/60	4	2	41	194	15-00



Ген. Директор

Копылов Т К

Зав. производством