

Утверждаю

Директор школы

Меню 2 среда, 15 февраля

ООО «Пензенский Комбинат Питания»

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак (1-4 класс)							
	Запеканка из творога	1/100	24			425	50-64
2	Молоко сгущенное с сахаром	1/10	1	1	5	33	5-20
3	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	1/150	5	6	26	181	18-48
4	Чай с сахаром	1/180	-	-	15	59	2-26
5	Бутерброд с повидлом	1/40	1	3	18	108	10-40
6	Хлеб ржаной	1/25	2	-	8	44	1-90
Итого за завтрак (1-4 класс)							88-88
Завтрак (5-11 класс)							
	Запеканка из творога	1/80	19	20	19	340	40-51
2	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	1/120	4	5	15	121	15-08
3	Чай с сахаром	1/200	-	-	15	59	2-51
4	Хлеб ржаной	1/25	2	-	8	44	1-90
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	11-08
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/100	10	3	6	92	27-51
4	Рис отварной	1/150	4	5	38	221	17-43
5	Компот из плодов сушеных (изюм)	1/200	-	-	18	72	7-51
6	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	2-30
7	Хлеб ржаной	1/30	2	-	10	52	2-28
Итого за обед (1-4 класс)							88-88
Обед (5-11 класс)							
1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/100	3	7	22	163	20-61
2	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	5	8	83	6-15
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/100	10	3	6	92	27-51
4	Рис отварной	1/180	5	7	46	266	19-56
5	Компот из плодов сушеных (изюм)	1/200	-	-	18	72	7-51
6	Хлеб ржаной	1/35	2	-	12	61	3-66
Итого за обед (5-11 класс)							85-00
Буфет							
1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/100	3	7	22	163	20-61
2	Салат из моркови	1/60	1	4	7	32	8-00
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/80	8	2	5	177	40-00
4	Рис отварной	1/180	5	7	46	266	19-56
5	Макаронные изделия отварные	1/150	6	-	30	190	10-00
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	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

