

Утверждаю _____ Директор школы

Меню 2 среда, 5 апреля

ООО «Пензенский Комбинат Питания»

| № п/п | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Цена |
|--------------------------------------|---|-------|-------|------|----------|--------------|--------------|
| Завтрак (1-4 класс) | | | | | | | |
| | Запеканка из творога | 1/100 | 24 | 25 | 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 | | | | | 18-48 |
| 4 | Чай с сахаром | 1/180 | 5 | 6 | 26 | 181 | |
| 5 | Бутерброд с повидлом | 1/40 | - | - | 15 | 59 | 2-26 |
| 6 | Хлеб ржаной | 1/25 | 1 | 3 | 18 | 108 | 10-40 |
| | | | 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 | 19-88 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной) | 200/8 | 1 | 4 | 6 | 66 | 9-02 |
| 3 | Птица отварная | 1/15 | 4 | 3 | - | 38 | 9-23 |
| 4 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 1/90 | 9 | 3 | 6 | 83 | 24-74 |
| 5 | Рис отварной | 1/150 | 4 | 5 | 38 | 221 | 17-43 |
| 6 | Компот из свежих плодов (яблоко) | 1/180 | - | - | 10 | 41 | 4-96 |
| 7 | Батон нарезной | 1/15 | 1 | - | 8 | 39 | 1-72 |
| 8 | Хлеб ржаной | 1/25 | 2 | - | 8 | 44 | 1-90 |
| 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 | 20-73 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем | 1/250 | 2 | 5 | 8 | 83 | 6-79 |
| 3 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 1/100 | 10 | 3 | 6 | 92 | 27-77 |
| 4 | Рис отварной | 1/180 | 5 | 7 | 46 | 266 | 20-78 |
| 5 | Компот из свежих плодов (яблоко) | 1/200 | - | - | 11 | 45 | 5-51 |
| 6 | Хлеб ржаной | 1/45 | 2 | - | 12 | 61 | 3-42 |
| Итого за обед (5-11 класс) | | | | | | | 85-00 |
| Буфет | | | | | | | |
| 1 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 1/60 | 2 | 4 | 13 | 98 | 13-00 |
| 2 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 1/80 | 8 | 2 | 5 | 177 | 40-00 |
| 3 | Щи из свежей капусты с картофелем | 1/250 | 2 | 5 | 8 | 83 | 6-79 |
| 4 | Рис отварной | 1/150 | 3 | 6 | 14 | 190 | 14-00 |
| 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 |



Ген. Директор _____ Корнаухов Т.К.

Зав. производством _____