

Утверждаю
Меню 1 среда, 12 апреля
 ООО «Пензенский Комбинат Питания»

Директор школы

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
Завтрак (1-4 класс)							
	Омлет натуральный	1/165	17	28	3	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
Итого за завтрак (1-4 класс)							88-88
Завтрак (5-11 класс)							
	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
Итого за завтрак (5-11 класс)							60-00
Обед (1-4 класс)							
1	Салат из соленых огурцов с луком	1/80	-	5	1	48	9-12
2	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1	4	6	61	7-00
3	Сметана	1/8	-	1	-	13	3-64
4	Птица отварная	1/20	4	3	-	43	12-31
5	Котлеты рыбные	1/90	12	2	14	128	28-33
6	Пюре картофельное	1/150	3	6	9	102	17-59
7	Компот из смеси сухофруктов	1/180	1	-	18	76	6-12
8	Батон нарезной	1/25	2	1	13	66	2-87
9	Хлеб ржаной	1/25	2	-	8	44	1-90
Итого за обед (1-4 класс)							88-88
Обед (5-11 класс)							
1	Салат из соленых огурцов с луком	1/100	-	6	1	60	11-40
2	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	4	7	76	8-12
3	Сметана	1/8	-	1	-	13	3-64
4	Котлеты рыбные	1/100	13	3	16	143	31-26
5	Пюре картофельное	1/180	4	7	11	122	21-11
6	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1	-	20	84	6-81
7	Хлеб ржаной	1/35	2	-	12	61	2-66
Итого за обед (5-11 класс)							85-00
Буфет							
1	Салат из соленых огурцов с луком	1/60	-	4	1	36	7-00
2	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	4	7	76	8-12
3	Котлеты рыбные	1/100	13	3	16	143	31-26
4	Пюре картофельное	1/180	4	7	11	122	21-11
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 _____