

**ИП Пятаева Т.О.**  
**Меню по столовой МБОУ СОШ № 28 г. Пензы им. В.О. Ключевского**  
**на 11 октября 2024 год**

Составлено  
 И.о. директора МБОУ СОШ № 28 г. Пензы им. В.О. Ключевского  
 И.С. Цанёв



| Завтрак                                       | Выход     | Цена         | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы  | Энергети<br>ческая<br>ценность | Выход     | Цена         | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы | Энергети<br>ческая<br>ценность |
|---|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| <b>1-4 классы</b>                             |           |              |              |              |               | <b>5-11 классы</b>             |           |              |              |              |              |                                |
| Бутерброд с маслом                            | 10/15     | 15.7         | 2.41         | 0.9          | 28.7          | 132                            | 10/15     | 15.7         | 2.41         | 0.9          | 28.7         | 132                            |
| Каша молочная рисовая                         | 250/10/10 | 26.09        | 3.74         | 8.85         | 24.1          | 192                            | 250/10/10 | 26.09        | 3.74         | 8.85         | 24.1         | 192                            |
| Фрукты сезонного значения                     | 150       | 30.62        | 0.4          | 0.4          | 9.8           | 47                             |           |              |              |              |              |                                |
| Какао с молоком                               | 180       | 6.35         | 3.67         | 3.19         | 15.82         | 106.74                         | 200       | 7.8          | 4.85         | 5.04         | 32.73        | 195.71                         |
| Хлеб ржаной                                   | 40        | 3.9          | 1.65         | 0.3          | 8.35          | 43.5                           |           |              |              |              |              |                                |
| Сыр Российский                                | 10        | 14.78        | 2.32         | 2.95         | 0             | 36                             |           |              |              |              |              |                                |
| Кондитерское изделие                          |           |              |              |              |               |                                | 40        | 10.41        | 1.1          | 1.76         | 13.25        | 73.18                          |
| <b>Итого</b>                                  |           | <b>97,44</b> |              |              |               |                                |           | <b>60,00</b> |              |              |              |                                |
| <b>Итого на завтрак</b>                       |           |              | <b>14.19</b> | <b>16.59</b> | <b>86.77</b>  | <b>599.33</b>                  |           |              | <b>12.1</b>  | <b>16.55</b> | <b>98.78</b> | <b>592.89</b>                  |
| <b>Обед 1-4 классы</b>                        |           |              |              |              |               | <b>5-11 классы</b>             |           |              |              |              |              |                                |
| Икра морковная                                | 60        | 8.78         | 0.7          | 8.1          | 5.8           | 99                             | 100       | 11.9         | 0.7          | 8.1          | 5.8          | 99                             |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) и курицей | 200/15    | 21.8         | 1.75         | 4.98         | 7.78          | 83                             | 250       | 13.8         | 1.75         | 4.98         | 7.78         | 83                             |
| Азу из говядины                               | 200       | 48.34        | 19.476       | 21.5         | 42.36         | 341.2                          | 250       | 51.02        | 19.46        | 21.5         | 42.36        | 341.2                          |
| Компот из яблок                               | 200       | 12.5         | 0.16         | 0            | 14.99         | 60.64                          |           |              |              |              |              |                                |
| Хлеб ржаной                                   | 30        | 2.52         | 1.98         | 0.36         | 10.02         | 52.2                           | 40        | 3.9          | 1.98         | 0.36         | 10.02        | 52.2                           |
| Батон нарезной                                | 40        | 3.5          | 3            | 1.16         | 20.6          | 104.8                          |           |              |              |              |              |                                |
| Чай с сахаром                                 |           |              |              |              |               |                                | 200/7.5   | 4.38         | 0.2          | 0.05         | 15.01        | 57                             |
| <b>Итого</b>                                  |           | <b>97,44</b> |              |              |               |                                |           | <b>85</b>    |              |              |              |                                |
| <b>Итого за обед</b>                          |           |              | <b>27.05</b> | <b>36.1</b>  | <b>101.55</b> | <b>740.84</b>                  |           |              | <b>24.09</b> | <b>34.99</b> | <b>80.97</b> | <b>632.4</b>                   |
| <b>Свободный выбор</b>                        |           |              |              |              |               |                                |           |              |              |              |              |                                |
| <b>Холодное блюдо</b>                         |           |              |              |              |               |                                |           |              |              |              |              |                                |
| Салат из свежих помидор с огурцами            | 100       |              | 15,00        |              |               |                                | 100       |              | 15,00        |              |              |                                |
| <b>I блюдо</b>                                |           |              |              |              |               |                                |           |              |              |              |              |                                |
| Суп лапша домашняя                            | 250       |              | 12,00        |              |               |                                | 250       |              | 12,00        |              |              |                                |
| <b>II блюдо</b>                               |           |              |              |              |               |                                |           |              |              |              |              |                                |
| Котлета из птицы                              | 80        |              | 45,00        |              |               |                                | 80        |              | 45,00        |              |              |                                |
| <b>III блюдо</b>                              |           |              |              |              |               |                                |           |              |              |              |              |                                |
| Сок   | 1/200     |              | 35,00        |              |               |                                | 1/200     |              | 35,00        |              |              |                                |
| <b>IV блюдо</b>                               |           |              |              |              |               |                                |           |              |              |              |              |                                |
| Макароны отварные                             | 150       |              | 12,00        |              |               |                                | 150       |              | 12,00        |              |              |                                |
| Рис отварной                                  | 150       |              | 12,00        |              |               |                                | 150       |              | 12,00        |              |              |                                |
| <b>Выпечка</b>                                |           |              |              |              |               |                                |           |              |              |              |              |                                |
| Ватрушка с колбасой и сыром                   | 100       |              | 40,00        |              |               |                                | 100       |              | 40,00        |              |              |                                |
| Сосиска в тесте                               | 50/100    |              | 40,00        |              |               |                                | 50/100    |              | 40,00        |              |              |                                |
| Пирожок с повидлом                            | 75        |              | 30,00        |              |               |                                | 75        |              | 30,00        |              |              |                                |
| Плюшка с маком                                | 75        |              | 30,00        |              |               |                                | 75        |              | 30,00        |              |              |                                |
| Пирожок со сгущенкой                          | 75        |              | 30,00        |              |               |                                | 75        |              | 30,00        |              |              |                                |
| Пирожок с шоколадом                           | 75        |              | 30,00        |              |               |                                | 75        |              | 30,00        |              |              |                                |

Зав. производством \_\_\_\_\_

*И.С. Цанёв*