

ИП Пятаева Т.О.
Меню по столовой МБОУ СОШ № 28 г. Пензы им. В.О. Ключевского
на 21 октября 2024 год

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



Завтрак	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Выход	Цена	Белки	1-4 классы		5-11 классы	
											Жир	Углевод	Энергетическая ценность	Жир
	Каша вязкая молочная пшенная	200/10/10	25.68	6,48	8,3	40,73	264	250/10/10	25.08	8,18	12,8	42,46	318	
	Чай с сахаром	180/7.5	4.38	0,04	0,02	14,63	58,5	200/10	4,92	0,26	0,05	15,22	59	
	Сок фруктовый	200	28.94	1	0,2	20,2	84,8							
	Хлеб ржаной	25	2,29	1,65	0,3	8,35	58	30	2,29	1,65	0,3	8,35	43,5	
	Бутерброд с сыром	15/30	17,3	5,22	7,47	13,35	141,3	15/30	17,3	5,76	5,25	14,94	133	
	Кондитерское изделие	50	18.85	1.1	1,76	13,25	73,18							
	Итого		97,44						60,00					
	Итого на завтрак			15,49	18,05	110,51	679,78			16,95	20,16	94,22	626,68	

Обед	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Выход	Цена	Белки	1-4 классы		5-11 классы	
											Жир	Углевод	Энергетическая ценность	Жир
	Салат из моркови с яблоками	60	10.8	0.96	6.06	1.8	65.4	100	13.8	0.96	6.06	1.8	65.4	
	Рассольник Ленинградский с курицей	200/15	21.8	5.8	7.62	12.5	142	250	10.9	5.8	7.62	12.5	142	
	Сметана	10	5.1	0.25	2	0.35	2.5							
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	37.02	27.3	8.1	33.2	314.6	100	39	27.3	8.1	33.2	314.6	
	Рис отварной	150	9.8	3.67	5.42	36.67	210.11	180	10.5					
	Чай с сахаром и лимоном	200/7.5/7.5	6.9	0.6	0.2	15.2	65.3	200/7.5/7.5	6.9	0.6	0.2	15.2	65.3	
	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							
	Итого		97,44						85,00					
	Итого за обед			43,56	30,92	130,34	956,91			36,64	22,34	72,72	639,5	

Свободный выбор				
Холодное блюдо	Выход	Цена	Белки	Жиры
Салат из свежей капусты	100		15,00	
I блюдо				
Рассольник	250		12,00	
II блюдо				
Котлета из курицы	80		45,00	
Отбивная из курицы	100		65,00	
III блюдо				
Сок	1/200		35,00	
IV блюдо				
Макаронные отварные	150		12,00	
Гречка отварная	150		12,00	
Выпечка				
Ватрушка с колбасой и сыром	100		40,00	
Сосиска в тесте	50/100		40,00	
Пирожок с повидлом	75		30,00	
Плюшка с маком	75		30,00	
Пирожок со сгущенкой	75		30,00	
Пирожок с шоколадом	75		30,00	

Зав. производством _____

Григорьев