

ИП Пятаева Т.О.
 Меню по столовой МБОУ СОШ № 28 г. Пензы им. В.О. Ключевского
 на 23 октября 2024 год

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



| Завтрак | Выход | Цена | Белки | Жиры | Углевод ы | Энергети ческая ценность | Выход | Цена | Белки | Жиры | Углевод ы | Энергети ческая ценность |
|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| 1-4 классы | | | | | | 5-11 классы | | | | | | |
| Запеканка из творога | 100 | 32.75 | 14.61 | 11.06 | 28 | 270 | 100 | 32.75 | 24 | 25.2 | 23.9 | 425 |
| Молоко сгущенное с сахаром | 15 | 5.85 | 0.72 | 0.85 | 5.55 | 32.8 | | | | | | |
| Каша овсяная | 150/7.5/7.5 | 16.45 | 6.23 | 9.84 | 35.71 | 256.71 | 200/10/10 | 20.35 | 4.91 | 6.25 | 26.32 | 180.83 |
| Чай с сахаром | 180/7/5 | 4.38 | 0.7 | 0.02 | 14.63 | 58.5 | 200/10 | 4.38 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Бутерброд с джемом | 40 | 8.9 | 1.1 | 1.76 | 13.25 | 73.18 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 15 | 2.25 | 1.65 | 0.3 | 8.35 | 42.75 | 30 | 2.52 | 1.65 | 0.3 | 8.35 | 42.75 |
| Фрукт сезонного назначения | 150 | 26.86 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | | | | | | |
| Итого | | 97,44 | | | | | | 60,00 | | | | |
| Итого на завтрак | | | 25.41 | 24.23 | 115.29 | 780.94 | | | 31.48 | 32.65 | 79.13 | 738.38 |
| 1-4 классы | | | | | | 5-11 классы | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 60 | 10.15 | 1.3 | 8.1 | 7.8 | 108.7 | 100 | 12.8 | 1.3 | 8.1 | 7.8 | 108.7 |
| Суп с рыбными консервами | 200 | 12.5 | 1.75 | 4.98 | 7.78 | 83 | 250 | 15.5 | 1.75 | 4.98 | 7.78 | 83 |
| Сметана | 20 | 10.2 | 0.5 | 4 | 0.7 | 5 | | | | | | |
| Плов из отварной курицы | 200 | 45.54 | 14.4 | 3.3 | 10.1 | 127.1 | 250 | 50.68 | 14.4 | 3.3 | 10.1 | 127.1 |
| Напиток из шиповника | 200 | 12.9 | 0.2 | 0 | 6.5 | 26.8 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 3.9 | 1.98 | 0.36 | 10.2 | 52.2 | 30 | 2.52 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.2 |
| Батон нарезной | 30 | 2.25 | 3 | 1.16 | 20.6 | 104.8 | | | | | | |
| Чай с джемом | | | | | | | 200/10/10 | 3.5 | 0.1 | 0 | 15 | 60 |
| Итого | | 97,44 | | | | | | 85 | | | | |
| Итого за обед | | | 23,13 | 21.9 | 63.5 | 507.6 | | | 19.53 | 16.74 | 50.7 | 431 |
| Свободный выбор | | | | | | | | | | | | |
| Холодное блюдо | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с маслом растительным | 100 | | 6,00 | | | 100 | | | 6,00 | | | |
| I блюдо | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный | 250 | | 10,00 | | | 250 | | | 10,00 | | | |
| II блюдо | | | | | | | | | | | | |
| Отбивная из птицы | 100 | | 65,00 | | | 100 | | | 65,00 | | | |
| III блюдо | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 1/200 | | 35,00 | | | 1/200 | | | 35,00 | | | |
| IV блюдо | | | | | | | | | | | | |
| Гречка отварная | 150 | | 12,00 | | | 150 | | | 12,00 | | | |
| Макароны отварные | 150 | | 12,00 | | | 150 | | | 12,00 | | | |
| Выпечка | | | | | | | | | | | | |
| 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 _____

Царёв