

ИП Пятаева Т.О.
Меню по столовой МБОУ СОШ № 28 г. Пензы им. В.О. Ключевского
на 05 ноября 2024 год



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №28 г. Пензы
 им. В.О. Ключевского
 Ю.Е. Максеева

Завтрак	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Каша Дружба	150/7,5/7,5	24,5	4,56	8,39	32,6	225	250/10/10	31	6,08	11,18	43,46	300
	Сок фруктовый	200	28,94	1	0,2	20,2	84,8						
	Кофейный напиток с молоком	180	9,64	2,85	2,41	14,35	90,54	200	10,5	2,79	3,19	19,71	90,54
	Хлеб ржаной	25	2,29	1,4	0,3	12,35	58						
	Батон нарезной	25	2,29	1,14	0,42	7,71	39,3	40	3,5	1,14	0,42	7,71	39,3
	Сыр российский порционный	10	14,78	2,32	2,95	0	36						
	Яйцо отварное	40	15	0,08	7,25	0,13	66	40	15	0,08	7,25	0,13	66
	Итого		97,44						60,00				
	Итого на завтрак			20,05	19,39	82,57	599,64			10,09	22,04	71,01	495,84
	Обед												
	Салат витаминный	60	14,33	0,43	6,06	1,2	61,2	100	16,33	0,43	6,06	1,2	61,2
	Суп лапша домашняя	200/15	21,67	2,38	5,08	12,99	117	250	14,67	2,38	5,08	12,99	117
	Плов из отварной курицы	200	44,49	15,3	14,33	24,38	297	250	49,62	15,3	14,33	24,38	297
	Напиток из яблок и апельсина	200/7,5/7,5	11,37	0,1	0	15	60						
	Батон нарезной	40	3,5	3	1,16	20,6	104,8						
	Хлеб ржаной	20	2,08	1,98	0,36	10,02	52,2	40	3,9	1,98	0,36	10,02	52,2
	Чай с сахаром							180/7/5	4,38	0,1	0	15	60
	Итого		97,44						85,00				
	Итого за обед			23,19	26,99	84,19	692,2			20,19	25,83	63,59	587,4
	Свободный выбор												
	Холодное блюдо												
	Винегрет овощной	100		15,00			100				15,00		
	I блюдо												
	Щи из свежей капусты	250		12,00			250				12,00		
	II блюдо												
	Отбивная из курицы	100		65,00			100				65,00		
	Котлета из птицы	80		45,00			80				45,00		
	III блюдо												
	Сок	1/200		35,00			1/200				35,00		
	IV блюдо												
	Картофельное пюре	150		12,00			150				12,00		
	Капуста тушеная	150		10,00			150				10,00		
	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		

Зав. производством _____

Трунь