

ИП Пятаева Т.О.
Меню по столовой МБОУ СОШ № 28 г. Пензы им. В.О. Ключевского
на 20 января 2025 год

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



Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность
	1-4 классы						5-11 классы					
Каша вязкая молочная пшеничная	200/10/10	35.27	6,48	8,3	40,73	264	150/7,5 /7,5	27,51	8,18	12,8	42,46	318
Какао с молоком	180	16,5	3,67	5,04	13,35	141	180	16,5	3,67	5,04	13,35	141
Сок фруктовый	200	26,19	1	0,2	20,2	84,8	200	26,19	1	0,2	20,2	84,8
Хлеб ржаной	25	2,5	1,65	0,3	8,35	58	25	2,5	1,65	0,3	8,35	43,5
Бутерброд с сыром	15/30	19,3	5,22	7,47	13,35	141,3	15/30	19,3	5,76	5,25	14,94	133
Итого		99,76						92				
Итого на завтрак			18,02	21,31	95,98	689,1			19,26	23,39	79,1	720,3

Обед	1-4 классы						5-11 классы					
Салат из моркови с яблоками	60	10,8	0,96	6,06	1,8	65,4	100	15,12	0,96	6,06	1,8	65,4
Рассольник Ленинградский с курицей	200/15	19,65	5,8	7,62	12,5	142	250/20	24,56	5,8	7,62	12,5	142
Сметана	10	5,1	0,25	2	0,35	2,5	10	5,1	0,25	2	0,35	2,5
Рыба тушеная в томате с овощами	90	38,91	27,3	8,1	33,2	314,6	110	46	27,3	8,1	33,2	314,6
Рис отварной	150	9,8	3,67	5,42	36,67	210,11	180	11,5				
Чай с сахаром и лимоном	200/10/10	6,9	0,6	0,2	15,2	65,3	200/10/ 10	6,9	0,6	0,2	15,2	65,3
Хлеб ржаной	25	2,5	1,98	0,36	10,02	52,2	25	2,5	1,98	0,36	10,02	52,2
Батон нарезной	40	6,1	3	1,16	20,6	104,8	40	6,1	3	1,16	20,6	104,8
Кондитерское изделие (вафли)							50	20,22	1,1	1,76	13,25	73,18
Итого		99,76						138				
Итого за обед			43,56	30,92	130,34	956,91			36,64	27,26	106,92	819,98

Свободный выбор

Холодное блюдо												
Салат из квашеной капусты	100		22,16			100			22,16			
I блюдо												
Суп лапша домашняя	250		10,00			250			10,00			
II блюдо												
Тефтели из птицы	80		45,00			80			45,00			
III блюдо												
Сок	1/200		35,00			1/200			35,00			
IV блюдо												
Пюре картофельное	150		12,00			150			12,00			
Макароны отварные	150		12,00			150			12,00			
Выпечка												
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 _____

