

ИП Пятаева Т.О.
Меню по столовой МБОУ СОШ № 28 г. Пензы им. В.О. Ключевского
на 4 апреля 2024 год

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №28 г. Пензы
 им. В.О. Ключевского
 А.В. Мирясов



Завтрак	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Каша гречневая с молоком	150/10	18,39	8,33	8,99	46,91	301,18						
	Кофейный напиток с молоком	180	7,39	2,85	2,41	14,35	90,54	200	9,64	2,79	3,19	19,7	118,69
	Омлет из яиц	75	13,1	11,61	20,68	2,2	241,25	200	33,01	16,56	27,6	3,06	327
	Бутерброд с сыром	15/30	14,53	5,22	7,47	13,35	141,3	15/30	14,53	5,76	5,25	14,94	133
	Хлеб ржаной	40	2,82	1,65	0,3	8,35	43,5	40	2,82	1,65	0,3	8,35	43,5
	Сок фруктовый	200	25,63	1	0,2	20,2	84,8						
	Итого		81,86						60,00				
	Итого на завтрак			29,66	39,85	85,16	817,77			26,46	36,34	46,05	622,19

Обед	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Салат из свеклы с черносливом	80	10,84	0,96	3,16	7,61	61,73	100	13,5	0,96	3,16	7,61	61,73
	Суп из овощей со сметаной	250	10,14	2,18	7,36	7,67	87,25	250	10,14	2,18	7,36	7,67	87,25
	Котлета из курицы	100	29,65	9,26	7,61	15,67	168,52	100	39,28	13,89	11,42	23,5	252,78
	Макароны отварные	150	8,23	3,79	9,52	17,31	174,55	180	11,22	4,55	11,41	20,65	209,65
	Чай с сахаром и лимоном							200	5,8	0,6	0,2	15,2	65,3
	Соус сметанный	30	7,8										
	Напиток из яблок и апельсинов	200	9,55	0,6	0	33	136						
	Хлеб ржаной	30	2,12	1,98	0,36	10,02	52,2	30	2,12	1,98	0,36	10,02	52,2
	Батон нарезной	50	3,53	3	1,16	20,6	104,8	40	2,94	3	1,16	20,6	104,8
	Итого		81,86						85,00				
	Итого за обед			21,77	29,17	111,78	830,62			27,16	35,07	105,25	864,43

Свободный выбор													
Холодное блюдо													
Салат из огурцов	100			15,00				100				15,00	
I блюдо													
Суп гороховый	250			12,00				250				12,00	
II блюдо													
Гуляш из говядины	50/75			70,00				50/75				70,00	
III блюдо													
Сок	1/200			35,00				1/200				35,00	
IV блюдо													
Рис отварной	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	

Зав. производством _____

Вася