

ИП Пятаева Т.О.
Меню по столовой МБОУ СОШ № 28 г. Пензы им. В.О. Ключевского
на 19 сентября 2024 год

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



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					
Каша рисовая жидкая	150/7,5	26,15	4	2,77	34,51	179,46	250/7,5	32,61	3,74	8,85	24,1	192
Какао с молоком	180	6,35	3,67	5,04	13,35	141,3	200	7,8	4,85	5,04	32,73	195,71
Бутерброд с сыром	15/30	17,30	5,22	7,47	13,35	141,3	15/30	17,3	5,76	5,25	14,94	133
Хлеб ржаной	25	2,29	1,65	0,3	8,35	34,8	25	2,29	1,65	0,3	8,35	43,5
Сок фруктовый	200	28,94	1		20,2	84,8						
Кондитерское изделие	40	16,41	1,1	1,76	13,25	73,18						
Итого		97,44						60,00				
Итого на завтрак			16,64	17,34	103,01	654,84			16	19,44	80,12	564,21
Обед	1-4 классы						5-11 классы					
Салат из свежих помидор и огурцов	60	12,1	0,96	0	1,8	13	100	13,8	0,96	0	1,8	13
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	10,5	2,2	2,95	14,7	94,25	250	11,8	2,2	2,95	14,7	94,25
Рыба припущенная с овощами в молоке	90	45,88	11,75	13,28	8,02	196,5	100	37,03	11,75	13,28	8,02	196,5
Картофельное пюре	150	9,74	2,75	5,99	15,87	130,5	180	10,2	2,75	5,99	15,87	130,5
Компот из яблок	200	12,5	0,78	0,046	27,63	114,8						
Батон нарезной	50	4,2	3	1,16	20,6	104,8	40	6,15	3	1,16	15,2	62
Хлеб ржаной	30	2,52	1,98	0,36	10,02	52,2	30	3,5	1,98	0,36	20,6	104,8
Чай с сахаром и лимоном							200	2,52	0,13	0,02	10,02	52,2
Итого		97,44										
Итого за обед			23,42	23,786	98,64	706,05			22,77	23,76	86,21	653,25
Свободный выбор												
Холодное блюдо												
Салат Витаминный	100		15,00			100			15,00			
Свекла с маслом растительным	100		10,00			100			10,00			
I блюдо												
Суп рисовый	250		10,00			250			10,00			
II блюдо												
Тефтели из говядины	80		45,00			80			45,00			
III блюдо												
Сок	1/200		35,00			1/200			35,00			
IV блюдо												
Макароны отварные	150		9,00			150			9,00			
Рис отварной	150		12,00			150			12,00			
Выпечка												
Ватрушка с колбасой и сыром	100		40,00			100			40,00			
Соус 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 _____

И.С. Нарёв