

Утверждаю:
Директор школы МБОУ СОШ с. Пензенское

С.Н.Киселев

М.П. СОШ
с. Пензенское



**Меню
на 21 Октября 2024г.**

1-4 кла ОБЗ

№ п/п	Наименование блюда Завтрак	Выход гр.	Стоимост ь блюда	Химический состав			Энергетичес кая ценность ккал
				Белки. г	Жиры. г	Углев оды. г	
	ЗАВТРАК						
1	Омлет натуральный	140/10	22,5	12,9	20	3,46	245,1
2	Батон, сыр	40/10	12,76	2,34	5,6	16,92	132
3	Чай с сахаром и лимоном	200	5,13	0,1	0	15,2	61
4	Яблоко	100	20,7	0,4	0,4	10,3	44
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	500					
	Итого за завтрак	400	61,09	15,74	26	45,88	482,1
1	Обед						
2	Суп с макаронными изделиями	200	32,97	6,61	3,56	12,46	128
3	Гречка отварная с маслом	140/10	18,18	3,23	5,22	34,74	110,1
4	Гуляш из мяса	80	41,51	6,03	12,54	4,62	125
5	Салат из моркови с зеленым горошком	40/20	11,66	1,14	3,06	2,54	79
6	Компот из сухофруктов	200	5,7	0,5	0	24	110
7	Хлеб пшеничный	30	2,58	3,56	0,48	19,52	141
8	Хлеб ржаной	30	2,58	2,3	0,6	14,54	87
	Итого за обед	750	115,18	23,37	25,46	112,42	780,1
	Итого:		115,18				

Повар:

Н.В.Иванова

Н.В.Иванова

Утверждаю:
Директор школы МБОУ СОШ с. Пензенское

С.П. Киселев.
с. Пензенское
М.П.



**Меню
на 21 Октября 2024г.**

5-11 кл. ОБЗ

№ п/п	Наименование блюда Завтрак	Выход гр.	Стоимост ь блюда	Химический состав			Энергетич еская ценность ккал
				Белки. г	Жиры. г	Углево ды. г	
	ЗАВТРАК						
1	Омлет натуральный	190/10	35,97	17,2	26,7	4,61	294,9
2	Батон, сыр	50/10	15,43	2,34	5,6	16,92	132
3	Чай с сахаром и лимоном	200	6,03	0,1	0	15,2	61
4	Яблоко	150	31,05	0,4	0,4	10,3	44
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	610					
	0						
	Итого за завтрак	460	88,48	20,04	32,7	47,03	531,9
	Обед						
2	Суп с макаронными изделиями	250	39,96	7,13	4,45	15,5	160
3	Гречка отварная с маслом	170/10	19,44	4,41	6,96	46,32	132,3
4	Гуляш из мяса	100	62,88	7,54	13,87	6,24	156,9
5	Салат из моркови с зеленым горошком	70/30	15,31	1,9	10,1	5,9	102
6	Компот из сухофруктов	200	8,1	0,5	0	24	110
7	Хлеб пшеничный	50	4,96	3,56	0,48	19,52	141
8	Хлеб ржаной	50	4,96	2,3	0,6	14,54	87
	Итого за обед	930	155,61	27,34	36,46	132,02	889,2
	Итого:		155,61				

Повар: *Н.В. Иванова* Н.В. Иванова

Утверждаю:
Директор школы МБОУ СОШ с.Пензенское
С.Н.Киселев



**Меню
на 21 Октября 2024г.**

1-4 класс

№ п/п	Наименование блюда Завтрак	Выход гр.	Стоимост ь блюда	Химический состав			Энергетичес кая ценность ккал
				Белки. г	Жиры. г	Углев оды. г	
	ЗАВТРАК						
1	Гречка отварная с маслом	140/10	18,18	3,23	5,22	34,74	110,1
2	Гуляш из мяса	80	41,51	6,03	12,54	4,62	125
3	Салат из моркови с зеленым горошком	40/20	11,66	1,14	3,06	2,54	79
4	Компот из сухофруктов	200	5,7	0,5	0	24	110
5	Хлеб пшеничный	30	2,58	3,56	0,48	19,52	141
6	Хлеб ржаной	30	2,58	2,3	0,6	14,54	87
7	Яблоко	100	20,7	0,4	0,4	10,3	44
	Итого за завтрак	650	102,91	17,16	22,3	110,26	696,1

Повар: *Иванова* Н.В.Иванова

Утверждаю:
Директор школы МБОУ СОШ с. Пензенское



**Меню
на 21 Октября 2024г.**

5-11 класс + Род.плата

№ п/п	Наименование блюда Завтрак	Выход гр.	Стоимост ь блюда	Химический состав			Энергетич еская ценность ккал
				Белки. г	Жиры. г	Углево ды. г	
	ЗАВТРАК						
1	Гречка отварная с маслом	170/10	19,44	4,41	6,96	46,32	132,3
2	Гуляш из мяса	100	62,88	7,54	13,87	6,24	156,9
3	Салат из моркови с зеленым горошком	70/30	15,31	1,9	10,1	5,9	102
4	Компот из сухофруктов	200	8,1	0,5	0	24	110
5	Хлеб пшеничный	50	4,96	3,56	0,48	19,52	141
6	Хлеб ржаной	50	4,96	2,3	0,6	14,54	87
4	Яблоко	150	31,05	0,4	0,4	10,3	44
	Итого за завтрак	830	146,7	20,61	32,41	126,82	773,2

Повар: *Иванова* Н.В.Иванова