

КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО
Директор КГБОУ "Красноярская школа № 5"
МЕНЮ 21.10.2024
Е.А. Клочкова

КГБОУ "Красноярская школа № 5"
Документ № НФНФ-015970

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
Каша рисовая молочная жидкая 200	200	6,78	5,09	27,97	193,26
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		17,65	16,3	87,42	573,73

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Борщ из свежей капусты с картофелем 300	300	4,53	2,11	14,22	106,09
Овощное соте с морковью 230	230	15,5	4,97	26,35	264,78
Сметана 10	10	1,32	0,24	0,33	14,16
Котлета рыбная из минтая из п/ф 120	120	10,74	14,83	19,07	232,26
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Салат Столичный 100	100	16,55	10,17	4,42	207,31
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		56,15	48,36	135,69	1 241,55

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Молоко 200	200	4,62	5,67	9,24	101,22
Блинчики с ягодной начинкой 165	165	10,42	13,61	78,06	460,46
ИТОГО		15,04	19,28	87,3	561,68

Зав. производством: _____