

## МЕНЮ 21.10.2024

КГБОУ "Красноярская школа № 5"

Документ № НФНФ-015969

## Школы 7-11 лет

## Завтрак

| Наименование блюда               | Выход блюда | Жиры         | Белки        | Углеводы     | Каллории     |
|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Хлеб пшеничный или батон 30      | 30          | 0,36         | 2,28         | 14,76        | 71,4         |
| Масло сливочное (порциями) 7     | 7           | 4,47         | 0,06         | 0,08         | 40,79        |
| Каша рисовая молочная жидкая 200 | 200         | 6,78         | 5,09         | 27,97        | 193,26       |
| Какао с молоком 180              | 180         | 4,37         | 5,57         | 17,19        | 130,37       |
| Хлеб ржаной 20                   | 20          | 0,24         | 1,32         | 6,68         | 34,16        |
| Фрукты 140                       | 140         | 0,56         | 0,56         | 12,46        | 57,12        |
| <b>ИТОГО</b>                     |             | <b>16,78</b> | <b>14,88</b> | <b>79,14</b> | <b>527,1</b> |

## Обед

| Наименование блюда                      | Выход блюда | Жиры         | Белки        | Углеводы      | Каллории        |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| Сметана 10                              | 10          | 1,32         | 0,24         | 0,33          | 14,16           |
| Хлеб пшеничный или батон 45             | 45          | 0,54         | 3,42         | 22,14         | 107,1           |
| Овощное соте с морковью 200             | 200         | 13,48        | 4,33         | 22,93         | 230,36          |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные 190   | 190         | ---          | 0,19         | 21,66         | 87,4            |
| Салат Столичный 100                     | 100         | 16,55        | 10,17        | 4,42          | 207,31          |
| Котлета рыбная из минтая из п/ф 120     | 120         | 10,74        | 14,83        | 19,07         | 232,26          |
| Борщ из свежей капусты с картофелем 250 | 250         | 3,77         | 1,76         | 11,84         | 88,33           |
| Мясо отварное (говядина) 20             | 20          | 4,54         | 5,64         | 0,71          | 66,26           |
| Хлеб ржаной 25                          | 25          | 0,3          | 1,65         | 8,35          | 42,7            |
| <b>ИТОГО</b>                            |             | <b>51,24</b> | <b>42,23</b> | <b>111,45</b> | <b>1 075,88</b> |

## Полдник

| Наименование блюда              | Выход блюда | Жиры         | Белки        | Углеводы     | Каллории      |
|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Блинчики с ягодной начинкой 165 | 165         | 10,42        | 13,61        | 78,06        | 460,46        |
| Молоко 180                      | 180         | 4,16         | 5,1          | 8,32         | 91,12         |
| <b>ИТОГО</b>                    |             | <b>14,58</b> | <b>18,71</b> | <b>86,38</b> | <b>551,58</b> |

Зав. производством: \_\_\_\_\_