

## МЕНЮ 22.10.2024

КГБОУ "Красноярская школа № 5"

Документ № НФНФ-015974

## Школы 12 лет и старше

## Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с сахаром 200	200	0,41	0,58	16,16	70,65
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 60	60	0,72	4,56	29,52	142,8
Каша "Дружба" рисово-пшеничная молочная жидкая 200	200	7,41	6,41	33,74	227,29
ЯЙЦО вареное 40	40	4,04	4,76	0,24	56,36
<b>ИТОГО</b>		<b>18,28</b>	<b>19,67</b>	<b>96,46</b>	<b>629,04</b>

## Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Котлета Домашняя из п/ф 100	100	16,56	12,94	16,01	264,84
Суп с макаронными изделиями (лапшой) 300	300	4,77	2,92	20,36	136,05
Компот из смеси сухофруктов 200	200	---	0,49	27,44	111,72
Птица отварная 30	30	0,7	9,12	0,16	43,42
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
Капуста тушеная 200	200	4,98	5,06	15,2	125,86
Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат) 100	100	0,16	1	3,51	19,48
<b>ИТОГО</b>		<b>28,55</b>	<b>39,77</b>	<b>131,36</b>	<b>941,47</b>

## Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Бисквит "Прага" с бананом 50	50	15,76	3,92	26,12	262
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
<b>ИТОГО</b>		<b>21,32</b>	<b>10,28</b>	<b>46,58</b>	<b>419,32</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_