

МЕНЮ 23.10.2024

КГБОУ "Красноярская школа № 5"

Документ № НФНФ-015977

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Хлеб пшеничный или батон 70	70	0,84	5,32	34,44	166,6
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
Пудинг творожный запеченный с изюмом 180	180	10,66	30,4	43,26	390,58
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
ИТОГО		21,82	45,99	121,71	867,18

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Уха Ростовская 250	250	5,33	6,57	10,8	117,45
Салат из белокочанной капусты с морковью 100	100	4,52	1,74	9,71	86,48
Картофельное пюре 200	200	6,49	4,39	29,15	192,57
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Сердце (Печень) в соусе сметанном с томатом и луком 120	120	11,2	18,16	11,84	220,8
ИТОГО		28,38	36,12	113,65	854,5

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Баранки, сушки, бублики 40	40	0,52	4,16	25,68	124,04
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
ИТОГО		5,58	9,94	45,34	271,34

Зав. производством: _____