

## МЕНЮ 23.10.2024

КГБОУ "Красноярская школа № 5"

Документ № НФНФ-015978

## Школы 12 лет и старше



## Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Пудинг творожный запеченный с изюмом 250	250	14,85	42,23	60,14	543,13
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Хлеб пшеничный или батон 60	60	0,72	4,56	29,52	142,8
<b>ИТОГО</b>		<b>26,4</b>	<b>56,4</b>	<b>130,35</b>	<b>984,6</b>

## Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Салат из белокочанной капусты с морковью 100	100	4,52	1,74	9,71	86,48
Уха Ростовская 300	300	6,4	7,88	2,95	140,92
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	1,98	154,7
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Картофельное пюре 230	230	7,46	5,05	33,52	221,42
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
<b>ИТОГО</b>		<b>30,96</b>	<b>41,26</b>	<b>38,36</b>	<b>997,12</b>

## Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Баранки, сушки, бублики 80	80	1,04	8,32	51,36	248,08
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
<b>ИТОГО</b>		<b>6,6</b>	<b>14,68</b>	<b>71,82</b>	<b>405,4</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

1  
 2  
 3  
 4  
 5  
 6  
 7  
 8  
 9  
 10  
 11  
 12  
 13  
 14  
 15  
 16  
 17  
 18  
 19  
 20  
 21  
 22  
 23  
 24  
 25  
 26  
 27  
 28  
 29  
 30  
 31  
 32  
 33  
 34  
 35  
 36  
 37  
 38  
 39  
 40  
 41  
 42  
 43  
 44  
 45  
 46  
 47  
 48  
 49  
 50