

МЕНЮ 24.10.2024

КГБОУ "Красноярская школа № 5"

Документ № НФНФ-015982

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Каша манная молочная жидкая 200	200	6,54	5,93	29,16	199,22
Хлеб пшеничный или батон 80	80	0,96	6,08	39,36	190,4
Сыр (порциями) 29	29	7,54	6,32	---	93,14
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
Хлеб ржаной 70	70	0,84	4,62	23,38	119,56
ИТОГО		19,64	29,51	112,39	744,36

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Суп картофельный 300	300	4,71	2,13	15,55	113,11
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Рис отварной 180	180	3,51	4,49	45,48	231,47
Фрикадельки мясные из п/ф 30	30	8,14	7,36	1,15	107,3
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Поджарка из рыбы 120	120	7,59	22,13	9,72	195,71
Салат из свеклы с сыром и чесноком 150	150	12,88	5,47	12,44	187,56
ИТОГО		38,21	50,01	154,68	1 162,65

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Кондитерские изделия 57	57	17,44	2,22	35,63	308,36
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		23	8,58	56,09	465,68

Зав. производством: _____