

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 13.01.2025

СОГЛАСОВАНО

КГБОУ "Красноярская школа № 5"

Директор Е.А. Ключкова

КГБОУ "Красноярская школа № 5"

Документ № НФНФ-000770

Школы 12 лет и старше

**Завтрак**

| Наименование блюда               | Выход блюда | Жиры         | Белки        | Углеводы     | Калории       |
|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Какао с молоком 180              | 180         | 4,37         | 5,57         | 17,19        | 130,37        |
| Хлеб ржаной 40                   | 40          | 0,48         | 2,64         | 13,36        | 68,32         |
| Хлеб пшеничный или батон 40      | 40          | 0,48         | 3,04         | 19,68        | 95,2          |
| Фрукты 130                       | 130         | 0,52         | 0,52         | 11,57        | 53,04         |
| Каша рисовая молочная жидкая 200 | 200         | 6,78         | 5,09         | 27,97        | 193,26        |
| Масло сливочное (порциями) 8     | 8           | 5,1          | 0,06         | 0,1          | 46,54         |
| <b>ИТОГО</b>                     |             | <b>17,73</b> | <b>16,92</b> | <b>89,87</b> | <b>586,73</b> |

**Обед**

| Наименование блюда                      | Выход блюда | Жиры        | Белки        | Углеводы      | Калории         |
|---|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------------|
| Соки овощные, фруктовые и ягодные 190   | 190         | ---         | 0,19         | 21,66         | 87,4            |
| Картофельное пюре 180                   | 180         | 5,84        | 3,95         | 26,24         | 173,32          |
| Борщ из свежей капусты с картофелем 300 | 300         | 4,53        | 2,11         | 14,22         | 106,09          |
| Котлета рыбная из минтая из п/ф 120     | 120         | 10,74       | 14,83        | 19,07         | 232,26          |
| Мясо отварное (говядина) 24             | 24          | 5,44        | 6,76         | 0,85          | 79,4            |
| Салат Столичный 100                     | 100         | 16,55       | 10,17        | 4,42          | 207,31          |
| Сметана 10                              | 10          | 1,32        | 0,24         | 0,33          | 14,16           |
| 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            |
| <b>ИТОГО</b>                            |             | <b>45,8</b> | <b>46,49</b> | <b>135,47</b> | <b>1 140,04</b> |

**Полдник**

| Наименование блюда           | Выход блюда | Жиры        | Белки        | Углеводы     | Калории       |
|------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Бисквит "Прага" с бананом 50 | 50          | 15,76       | 3,92         | 26,12        | 262           |
| Молоко 200                   | 200         | 4,62        | 5,67         | 9,24         | 101,22        |
| Фрукты 130                   | 130         | 0,52        | 0,52         | 11,57        | 53,04         |
| <b>ИТОГО</b>                 |             | <b>20,9</b> | <b>10,11</b> | <b>46,93</b> | <b>416,26</b> |

Зав. производством: \_\_\_\_\_