

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 20.03.2025

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Красноярская школа № 5"
Директор Е.А. Клочкова

КГБОУ "Красноярская школа № 5"
Документ № НФНФ-001044

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
Хлеб ржаной 35	35	0,42	2,31	11,69	59,78
Хлеб пшеничный или батон 85	85	1,02	6,46	41,82	202,3
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
ИТОГО		18,17	27,78	101,06	678,89

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Мясо отварное (говядина) 24	24	5,44	6,76	0,85	79,4
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Салат "Обжорка" с мясом 100	100	18,09	7,64	11,99	241,33
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Щи из свежей капусты с картофелем 300	300	4,54	1,88	9,08	84,7
Соус томатный с овощами 50	50	2,3	1,11	5,28	46,26
Макаронные изделия отварные 230	230	5,82	11,71	72,7	390,02
ИТОГО		59,55	50,86	187,73	1 490,31

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 130	130	0,52	0,52	11,57	53,04
Пирожок печеный с мясным фаршем 100	100	17,74	15,33	30,61	343,42
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		18,26	16,04	63,84	483,86

Зав. производством: _____