

КГБУ "Центр питания"

КГБОУ "Красноярская школа № 5"  
Документ № НФНФ-001043

МЕНЮ 20.03.2025

Школы 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО  
КГБОУ "Красноярская школа № 5"  
Директор И.А. Ключкова



**Завтрак**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
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 пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
<b>ИТОГО</b>		<b>17,57</b>	<b>24,03</b>	<b>77,25</b>	<b>563,25</b>

**Обед**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Салат "Обжорка" с мясом 100	100	18,09	7,64	11,99	241,33
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
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	3,78	1,56	7,53	70,38
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Соус томатный с овощами 50	50	2,3	1,11	5,28	46,26
Макаронные изделия отварные 165	165	4,18	8,4	52,19	279,98
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
<b>ИТОГО</b>		<b>55,71</b>	<b>42,94</b>	<b>147,34</b>	<b>1 262,51</b>

**Полдник**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Пирожок печеный с мясным фаршем 100	100	17,74	15,33	30,61	343,42
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
<b>ИТОГО</b>		<b>18,24</b>	<b>16,02</b>	<b>63,4</b>	<b>481,84</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_