

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 21.03.2025

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

КГБОУ "Красноярская школа № 5"  
Документ № НФНФ-001047

Школы 7-11 лет

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Каша пшеничная молочная жидкая 200	200	7,14	6,26	28,05	201,5
Хлеб пшеничный или батон 35	35	0,42	2,66	17,22	83,3
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
ЯЙЦО вареное 50	50	5,05	5,95	0,3	70,45
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
<b>ИТОГО</b>		<b>21,81</b>	<b>22,48</b>	<b>72,86</b>	<b>577,65</b>

**Обед**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Куриное филе в сметанном соусе 100	100	19,61	13,18	5,83	252,53
Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,24	7,41	32,48	215,72
Салат "Степной" из разных овощей 100	100	9,04	1,69	9,36	125,56
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Уха Ростовская 250	250	5,33	6,57	10,8	117,45
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
<b>ИТОГО</b>		<b>45,61</b>	<b>40,16</b>	<b>116,33</b>	<b>1 036,45</b>

**Полдник**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Сырники из творога из п/ф 100	100	5,84	20,01	24,61	231,04
Чай с лимоном или апельсином 180	180	0,37	0,56	14,67	64,25
<b>ИТОГО</b>		<b>7,59</b>	<b>22,41</b>	<b>60,45</b>	<b>399,75</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_