

СОГЛАСОВАНО

Директор КГБОУ "Красноярская школа № 5"

Е.А. Клочкова

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 26.12.2024

КГБОУ "Красноярская школа № 5"

Документ № НФНФ-015962

Школы 12 лет и старше

## Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
ЯЙЦО вареное 40	40	4,04	4,76	0,24	56,36
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
Хлеб пшеничный или батон 70	70	0,84	5,32	34,44	166,6
Сыр (порциями) 29	29	7,54	6,32	---	93,14
<b>ИТОГО</b>		<b>24,58</b>	<b>32,1</b>	<b>95,29</b>	<b>730,78</b>

## Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
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
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Щи из свежей капусты с картофелем 300	300	4,54	1,88	9,08	84,7
Тефтели мясные с рисом из п/ф 100	100	21,98	13,33	17,49	321,1
Салат "Обжорка" с мясом 100	100	18,09	7,64	11,99	241,33
Мясо отварное (говядина) 27	27	6,13	7,61	0,96	89,45
Хлеб пшеничный или батон 65	65	0,78	4,94	31,98	154,7
<b>ИТОГО</b>		<b>60,24</b>	<b>51,71</b>	<b>187,84</b>	<b>1 500,36</b>

## Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Расстегай с рыбой 100	100	12,57	13,26	29,56	284,41
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
<b>ИТОГО</b>		<b>13,54</b>	<b>14,44</b>	<b>58,32</b>	<b>412,9</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_