

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 26.12.2024

СОГЛАСОВАНО

Директор КГБОУ "Красноярская школа № 5"

Е.А. Клочкова

КГБОУ "Красноярская школа № 5"

Документ № НФНФ-015961

ШКОЛЫ 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
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
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
Сыр (порциями) 19	19	4,94	4,14	---	61,02
ЯЙЦО вареное 40	40	4,04	4,76	0,24	56,36
ИТОГО		21,5	26,98	77,19	610,18

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Макаронные изделия отварные 165	165	4,18	8,4	52,19	279,98
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 250	250	3,78	1,56	7,53	70,38
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
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
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Соус томатный с овощами 50	50	2,3	1,11	5,28	46,26
ИТОГО		55,71	42,94	147,34	1 262,51

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Чай с лимоном или апельсином 180	180	0,37	0,56	14,67	64,25
Расстегай с рыбой 100	100	12,57	13,26	29,56	284,41
ИТОГО		13,5	14,38	56,69	405,78

Зав. производством: _____