

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 09.01.2025

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
ЯЙЦО вареное 40	50	5,05	5,95	0,3	70,45
ИТОГО		17,57	24,03	77,25	563,25

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	125	0,5	0,5	11,3	51,02
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	180	0	0,19	21,66	87,4
Пирожок печеный из дрожжевого теста	100	11,23	13,98	31,89	284,55
ИТОГО		11,73	14,67	64,68	422,97

Зав. производством: _____