





КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО  
КГБОУ "Березовская школа"

МЕНЮ 03.10.2024

КГБОУ "Березовская школа"

Документ № НФНФ-014234

Школы 12 лет и старше



**Завтрак**

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
Сыр (порциями) 29	29	7,54	6,32	---	93,14
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
ЯЙЦО вареное 40	40	4,04	4,76	0,24	56,36
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Хлеб пшеничный или батон 70	70	0,84	5,32	34,44	166,6
<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
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
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
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
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
<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
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
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
<b>ИТОГО</b>		<b>13,54</b>	<b>14,44</b>	<b>58,32</b>	<b>412,9</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_