

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 04.10.2024

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Березовская школа"

КГБОУ "Березовская школа"
Документ № НФНФ-014235

Школы 7-11 лет



Завтрак

| Наименование блюда | Выход блюда | Жиры | Белки | Углеводы | Каллории |
|--|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Масло сливочное (порциями) 7 | 7 | 4,47 | 0,06 | 0,08 | 40,79 |
| Хлеб ржаной 20 | 20 | 0,24 | 1,32 | 6,68 | 34,16 |
| Хлеб пшеничный или батон 30 | 30 | 0,36 | 2,28 | 14,76 | 71,4 |
| Фрукты 140 | 140 | 0,56 | 0,56 | 12,46 | 57,12 |
| Каша "Боярская" пшеничная молочная жидкая с сухофруктами 200 | 200 | 7,49 | 6,88 | 34,39 | 232,49 |
| Какао с молоком 180 | 180 | 4,37 | 5,57 | 17,19 | 130,37 |
| ИТОГО | | 17,49 | 16,67 | 85,56 | 566,33 |

Обед

| Наименование блюда | Выход блюда | Жиры | Белки | Углеводы | Каллории |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Овощное ассорти 9 (томат, огурец) 100 | 100 | 0,19 | 0,9 | 3 | 17,31 |
| Хлеб ржаной 25 | 25 | 0,3 | 1,65 | 8,35 | 42,7 |
| Мясо отварное (говядина) 20 | 20 | 4,54 | 5,64 | 0,71 | 66,26 |
| Компот Витаминный 200 | 200 | 0,01 | 0,6 | 26,66 | 109,13 |
| Каша гречневая рассыпчатая 150 | 150 | 6,24 | 7,41 | 32,48 | 215,72 |
| Суп с макаронными изделиями (лапшой) 250 | 250 | 3,97 | 2,43 | 16,96 | 113,29 |
| Куриное филе в сметанном соусе 120 | 120 | 23,53 | 15,8 | 6,97 | 302,85 |
| Хлеб пшеничный или батон 45 | 45 | 0,54 | 3,42 | 22,14 | 107,1 |
| ИТОГО | | 39,32 | 37,85 | 117,27 | 974,36 |

Полдник

| Наименование блюда | Выход блюда | Жиры | Белки | Углеводы | Каллории |
|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Мороженое с пробиотиками 45 | 45 | 3,38 | 1,89 | 9,23 | 74,9 |
| 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 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные 190 | 190 | --- | 0,19 | 21,66 | 87,4 |
| ИТОГО | | 10,1 | 23,43 | 65,54 | 446,78 |

Зав. производством: _____

МЕНЮ 04.10.2024

КГБОУ "Березовская школа"

Документ № НФНФ-014236

Школы 12 лет и старше



Завтрак

| Наименование блюда | Выход блюда | Жиры | Белки | Углеводы | Калории |
|--|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Фрукты 140 | 140 | 0,56 | 0,56 | 12,46 | 57,12 |
| Хлеб ржаной 30 | 30 | 0,36 | 1,98 | 10,02 | 51,24 |
| Хлеб пшеничный или батон 40 | 40 | 0,48 | 3,04 | 19,68 | 95,2 |
| Масло сливочное (порциями) 8 | 8 | 5,1 | 0,06 | 0,1 | 46,54 |
| Какао с молоком 180 | 180 | 4,37 | 5,57 | 17,19 | 130,37 |
| Каша "Боярская" пшеничная молочная жидкая с сухофруктами 200 | 200 | 7,49 | 6,88 | 34,39 | 232,49 |
| ИТОГО | | 18,36 | 18,09 | 93,84 | 612,96 |

Обед

| Наименование блюда | Выход блюда | Жиры | Белки | Углеводы | Калории |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| Овощное ассорти 9 (томат, огурец) 100 | 100 | 0,19 | 0,9 | 3 | 17,31 |
| Компот Витаминный 200 | 200 | 0,01 | 0,6 | 26,66 | 109,13 |
| 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 |
| Каша гречневая рассыпчатая 180 | 180 | 7,5 | 8,88 | 38,94 | 258,78 |
| Суп с макаронными изделиями (лапшой) 300 | 300 | 4,77 | 2,92 | 20,36 | 136,05 |
| Куриное филе в сметанном соусе 120 | 120 | 23,53 | 15,8 | 6,97 | 302,85 |
| ИТОГО | | 43,51 | 44,95 | 145,57 | 1 153,67 |

Полдник

| Наименование блюда | Выход блюда | Жиры | Белки | Углеводы | Калории |
|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Мороженое с пробиотиками 45 | 45 | 3,38 | 1,89 | 9,23 | 74,9 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные 190 | 190 | --- | 0,19 | 21,66 | 87,4 |
| 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 |
| ИТОГО | | 10,1 | 23,43 | 65,54 | 446,78 |

Зав. производством: _____