

Школы 7-11 лет



Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с лимоном или апельсином 180	180	0,37	0,56	14,67	64,25
Пудинг творожный запеченный с бананом 200	200	23,65	33,36	38,59	500,65
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Хлеб пшеничный или батон 60	60	0,72	4,56	29,52	142,8
ИТОГО		30,57	42,52	106,26	870,25

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Капуста цветная запеченая с чесноком 75	75	4,73	2,5	4,32	69,85
Птица запеченая 90	90	4,41	28,74	1,02	158,73
Суп картофельный с бобовыми 250	250	4,18	4,47	19,89	135,06
Картофельное пюре 125	125	4,06	2,75	18,22	120,42
Кисель из брусники (клюквы) 180	180	0,11	0,16	17,64	72,19
Сельдь с луком 100	100	16,12	14,75	0,75	207,08
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
ИТОГО		38,99	64,08	93,04	979,39

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Слойка с повидлом 85	85	2,29	3,59	36,03	179,09
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
ИТОГО		7,35	9,37	55,69	326,39

Зав. производством: _____

Handwritten signature in blue ink.

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 15.10.2024

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Березовская школа"

КГБОУ "Березовская школа"
Документ № НФНФ-017303

Школы 12 лет и старше



Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Пудинг творожный запеченный с бананом 250	250	29,55	41,71	48,22	625,67
Хлеб пшеничный или батон 70	70	0,84	5,32	34,44	166,6
Хлеб ржаной 60	60	0,72	3,96	20,04	102,48
Масло сливочное (порциями) 8	8	5,1	0,06	0,1	46,54
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
ИТОГО		37,5	53,01	129,14	1 066,1

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисель из брусники (клюквы) 200	200	0,13	0,17	19,55	80,05
Сельдь с луком 130	130	20,96	19,18	0,98	269,28
Капуста цветная запеченая с чесноком 90	90	5,67	3	5,18	83,75
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
Суп картофельный с бобовыми 300	300	5,02	5,37	23,86	162,1
Птица запеченая 100	100	4,9	31,94	1,12	176,34
Картофельное пюре 125	125	4,06	2,75	18,22	120,42
ИТОГО		48,25	78,26	118,55	1 221,49

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
Слойка с повидлом 85	85	2,29	3,59	36,03	179,09
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
ИТОГО		7,85	9,95	56,49	336,41

Зав. производством: _____