

## Школы 7-11 лет

## Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
Сыр (порциями) 19	19	4,94	4,14	---	61,02
ЯЙЦО вареное 40	40	4,04	4,76	0,24	56,36
Кофейный напиток с молоком 180	180	3,76	6,56	20,49	142,04
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
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
<b>ИТОГО</b>		<b>21,5</b>	<b>26,98</b>	<b>77,19</b>	<b>610,18</b>

## Обед

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

## Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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 180	180	0,37	0,56	14,67	64,25
<b>ИТОГО</b>		<b>13,5</b>	<b>14,38</b>	<b>56,69</b>	<b>405,78</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 17.10.2024

СОГЛАСОВАНО  
КГБОУ "Березовская школа"

КГБОУ "Березовская школа"  
Документ № НФНФ-017307

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: \_\_\_\_\_