

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 20.12.2024

КГБОУ "Березовская школа"
Документ № НФНФ-022677

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
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
Хлеб пшеничный или батон 60	60	0,72	4,56	29,52	142,8
Сыр (порциями) 19	19	4,94	4,14	---	61,02
Омлет натуральный 200	200	22,31	16,7	5,32	288,87
ИТОГО		28,94	29,26	66,21	642,34

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
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
Свинина, тушеная с овощами 200	200	19,67	12,04	19,9	304,79
Рассольник Ленинградский 250	250	3,93	1,96	13,63	97,73
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Сельдь с луком 100	100	16,12	14,75	0,75	207,08
ИТОГО		45,1	39,65	87,14	913,06

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Пирожок печеный с мясным фаршем 60	60	12,1	9,54	17,6	217,46
ИТОГО		12,67	10,7	56,72	383,71

Зав. производством: _____

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 20.12.2024

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Березовская школа"

КГБОУ "Березовская школа"
Документ № НФНФ-022678

Школы 12 лет и старше



Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Омлет натуральный 200	200	22,31	16,7	5,32	288,87
Хлеб пшеничный или батон 70	70	0,84	5,32	34,44	166,6
Сыр (порциями) 29	29	7,54	6,32	---	93,14
Чай с лимоном или апельсином 200	200	0,41	0,62	16,3	71,37
Хлеб ржаной 60	60	0,72	3,96	20,04	102,48
ИТОГО		31,82	32,92	76,1	722,46

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сельдь с луком 130	130	20,96	19,18	0,98	269,28
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
Свинина, тушеная с овощами 200	200	19,67	12,04	19,9	304,79
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
Рассольник Ленинградский 300	300	4,72	2,35	16,39	117,44
Хлеб ржаной 50	50	0,6	3,3	16,7	85,4
ИТОГО		52,86	49,61	108,57	1 108,46

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Компот Витаминный 200	200	0,01	0,6	26,66	109,13
Пирожок печеный с мясным фаршем 100	100	17,74	15,33	30,61	343,42
ИТОГО		18,31	16,49	69,73	509,67

Зав. производством: _____