

МЕНЮ 21.10.2024

КГБОУ "Березовская школа"

Документ № НФНФ-017310

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Каша рисовая молочная жидкая 200	200	6,78	5,09	27,97	193,26
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
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
Хлеб ржаной 20	20	0,24	1,32	6,68	34,16
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
ИТОГО		16,78	14,88	79,14	527,1

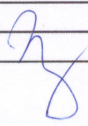
Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Овощное соте с морковью 200	200	13,48	4,33	22,93	230,36
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Сметана 10	10	1,32	0,24	0,33	14,16
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
Борщ из свежей капусты с картофелем 250	250	3,77	1,76	11,84	88,33
Котлета рыбная из минтая из п/ф 120	120	10,74	14,83	19,07	232,26
Салат Столичный 100	100	16,55	10,17	4,42	207,31
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		51,24	42,23	111,45	1 075,88

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Молоко 180	180	4,16	5,1	8,32	91,12
Блинчики с ягодной начинкой 165	165	10,42	13,61	78,06	460,46
ИТОГО		14,58	18,71	86,38	551,58

Зав. производством: _____



КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Березовская школа"

МЕНЮ 21.10.2024

КГБОУ "Березовская школа"
Документ № НФНФ-017311

Школы 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
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
Фрукты 140	140	0,56	0,56	12,46	57,12
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Хлеб ржаной 30	30	0,36	1,98	10,02	51,24
Каша рисовая молочная жидкая 200	200	6,78	5,09	27,97	193,26
ИТОГО		17,65	16,3	87,42	573,73

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Сметана 10	10	1,32	0,24	0,33	14,16
Борщ из свежей капусты с картофелем 300	300	4,53	2,11	14,22	106,09
Котлета рыбная из минтая из п/ф 120	120	10,74	14,83	19,07	232,26
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
Овощное соте с морковью 230	230	15,5	4,97	26,35	264,78
Салат Столичный 100	100	16,55	10,17	4,42	207,31
Соки овощные, фруктовые и ягодные 190	190	---	0,19	21,66	87,4
ИТОГО		56,15	48,36	135,69	1 241,55

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Молоко 200	200	4,62	5,67	9,24	101,22
Блинчики с ягодной начинкой 165	165	10,42	13,61	78,06	460,46
ИТОГО		15,04	19,28	87,3	561,68

Зав. производством: _____