

КГБУ "Центр питания"

КГБОУ "Березовская школа"
Документ № НФНФ-014218

МЕНЮ 23.09.2024

Школы 12 лет и старше

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Березовская школа"



Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Калории
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	Калории
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	Калории
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: _____