

КГБУ "Центр питания"

МЕНЮ 26.12.2024

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Березовская школа"

КГБОУ "Березовская школа"

Документ № НФНФ-022685

Школы 7-11 лет



Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
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
ИТОГО		21,5	26,98	77,19	610,18

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
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
ИТОГО		55,71	42,94	147,34	1 262,51

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 180	180	0,37	0,56	14,67	64,25
ИТОГО		13,5	14,38	56,69	405,78

Зав. производством: _____

