КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО
КГБОУ "Железногорская школа-интернат"

МЕНЮ 28.12.2023

КГБОУ "Железногорская школа-интернат"
Документ № НФНФ-001214

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Какао с молоком 180	180	4,37	5,57	17,19	130,37
Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая 200	200	7,92	6,5	26,76	204,32
Хлеб ржаной 20	20	0,24	1,32	6,68	34,16
Сыр (порциями) 16	16	4,16	3,49	---	51,4
Хлеб пшеничный или батон 85	85	1,02	6,46	41,82	202,3
ИТОГО		**17,71**	**23,34**	**92,45**	**622,55**

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 20	20	0,24	1,52	9,84	47,6
Мясо отварное (говядина) 10	10	2,27	2,82	0,35	33,11
Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	3,78	1,56	7,53	70,38
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Салат из свеклы с сыром и чесноком 100	100	8,62	3,64	8,27	125,22
Соки овощные, фруктовые и ягодные 200	200	---	0,2	22,8	92
Поджарка из свинины 100	100	25,59	13,22	7,64	313,75
Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,24	7,41	32,48	215,72
ИТОГО		**47,22**	**33,01**	**102,27**	**966,1**

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Чай с лимоном или апельсином 180	180	0,37	0,56	14,67	64,25
Фрукты 160	160	0,64	0,64	14,24	65,28
Расстегай с рыбой 100	100	12,57	13,26	29,56	284,41
ИТОГО		**13,58**	**14,46**	**58,47**	**413,94**

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Компот из смеси сухофруктов 180	180	---	0,44	24,74	100,72
Хлеб пшеничный или батон 40	40	0,48	3,04	19,68	95,2
Хлеб ржаной 20	20	0,24	1,32	6,68	34,16
Сметана 25	25	3,3	0,6	0,82	35,38
Пельмени мясные отварные 200	200	26,25	18,2	34,21	445,89
Овощное ассорти 9 (томат, огурец) 60	60	0,11	0,54	1,8	10,35
ИТОГО		**30,38**	**24,14**	**87,93**	**721,7**

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Кисломолочный напиток 200	200	5	5,8	8	100,2
ИТОГО		**5**	**5,8**	**8**	**100,2**

Зав. производством: _____