

КГБУ "Центр питания"

СОГЛАСОВАНО

Директор КГАОУ "Школа космонавтики"
С.В.Сытникова



КГАОУ "Школа космонавтики"
Калькуляция № 0000-012071

МЕНЮ 31.05.2021

завтрак 2 нед 1 день

| Наименование блюда | Выход блюда | Жиры | Каллории | Белки | Углеводы |
|------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 8,75 | 230,01 | 8,99 | 43,6 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 56 | 0,2 | 14 |
| СЫР | 17 | 3,18 | 39,16 | 2,5 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 11 | 6,65 | 60,6 | 0,08 | 0,12 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 65 | 0,49 | 123,99 | 4,99 | 29,01 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 0,72 | 106,8 | 3,97 | 25,09 |
| ИТОГО | | 19,79 | 616,56 | 20,73 | 111,82 |

Обед

| Наименование блюда | Выход блюда | Жиры | Каллории | Белки | Углеводы |
|-----------------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|---------------|
| МОРСКАЯ КАПУСТА С ЯЙЦОМ | 100 | 11,52 | 144,91 | 8,69 | 16,46 |
| СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ | 250/8 | 6,29 | 131,28 | 7,17 | 24,25 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 15,2 | 235,34 | 11,5 | 3,14 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 5,25 | 219,78 | 7,71 | 37,15 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 1,04 | 146,15 | 2 | 25,01 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 0,38 | 95,38 | 3,84 | 22,31 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 0,36 | 53,4 | 1,99 | 12,55 |
| ИТОГО | | 40,04 | 1 026,24 | 42,9 | 140,87 |

Полдник 2 нед 1 день

| Наименование блюда | Выход блюда | Жиры | Каллории | Белки | Углеводы |
|---|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5 | 108 | 5,8 | 9,6 |
| ТВОРОЖНАЯ МАССА в мелкоштучной упаковке | 100 | 5 | 129 | 10,4 | 10,6 |
| ПАНКЕЙКИ С ПОВИДЛОМ | 50/10 | 2,99 | 129 | 4,55 | 20,85 |
| ИТОГО | | 12,99 | 366 | 20,75 | 41,05 |

Ужин

| Наименование блюда | Выход блюда | Жиры | Каллории | Белки | Углеводы |
|---------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|
| КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 0,67 | 96,86 | 3,67 | 18,7 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 19,04 | 270,62 | 19,47 | 16,39 |
| СОК | 200 | 0,2 | 100 | 0,2 | 22,8 |
| ФРУКТ | 150 | 0,82 | 174,76 | 2,46 | 34,45 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 0,45 | 114,45 | 4,61 | 26,78 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 0,36 | 53,4 | 1,99 | 12,55 |
| ИТОГО | | 21,54 | 810,09 | 32,4 | 131,67 |

2 - ой Ужин

| Наименование блюда | Выход блюда | Жиры | Каллории | Белки | Углеводы |
|-----------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 7,11 | 131,11 | 6,23 | 9,11 |
| ИТОГО | | 7,11 | 131,11 | 6,23 | 9,11 |

Исполнитель: _____

Зав. производством: _____