

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2

Меню на 23 января 2025г
По перспективному меню 4 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
Завтрак:	12-18	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Омлет с зеленым горошком	150	10	10,1	18,73	195/194
Бутерброд с маслом и сыром	50/60	3,43/6	4/6,6	14,77/15,9	164/207
Груша свежая	100/160	0,4	0,4	22/30,47	47/79
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
Итого завтрак:		15,43/18	15,8/18,4	67/76,6	470/544
Второй завтрак:					
Печенье	10/20	0,85/3,3	1,13/4,29	1,54/12,2	37,5/43
Сок фруктовый	200	1	0,8	19/20,2	80/92
Итого второй завтрак:		1,85/4,3	1,93/5,09	20,54/32,4	117,5/135
Обед:					
Салат из свежих огурцов с маслом растите.	60/100	0,42/0,7	6,8	3/5	38/63
Суп картофельный с фрикадельками	200/250	5,61/6,59	7,23/8	10/12,5	121/134
Биточки рыбные	90/100	11,5/13	1,4/2,01	8,25/10	95/105
Рагу из овощей с кашей	150/180	2,1/2,39	12/12,98	33/35,35	250/300
Кисель из ягод	200	0,1	0,1	22	90
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	4,5/5,32	0,48/0,56	24,6/28,7	148/160
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,72/3,4	0,44/0,55	16,4/20,5	80/100
Итого обед:		26,95/31,5	27,65/32,2	117,25/134,05	822/952
Полдник:					
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
Ватрушка с творогом	100/150	10,95/12,9	11,75/13,7	30,15/37,35	269/324
Итого полдник:		11,5/13,5	11,85/13,8	50,25/57,45	353/408
Ужин:					
Винегрет овощной	60/100	0,96/1,6	3,72/4,8	10/14,9	53/65
Котлета рубленая из птицы	90/100	8,29/9,3	8,88/11,25	15,93/13,8	200/222
Картофельное пюре	150/180	3/2,79	3,08/1,2	19,13/20,1	109/130
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пшеничный йодированный	30/40	2,25/1,56	0,24/0,16	16,4	74/98
Итого ужин:		14,7/15,45	16,02/17,51	70,76/74,5	474/553
Второй ужин:					
Кисломолочны продукт	230/250	6,67/7,25	5,75/5	9,2/8	116,1/130
Итого второй ужин:		6,67/7,25	5,75/5	9,2/8	116,1/130