

Директор КГБОУШИ №2

УТВЕРЖДАЮ

Меню на 6 октября 2024г
По перспективному меню 7 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак:	12-18				ккал
Каша манная молочная	240/300	6,02/7,52	4,05/5,06	33,37/34,08	200/250
Бутерброд с маслом и сыром	60	7,09	11,34	15,9	207
Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63
Итого завтрак:		14,51/16,01	16,59/17,6	60,67/61,38	470/520
Второй завтрак:					
Печенье	10/20	1,65/3,3	2,15/4,29	8,1/12,2	25,5/43
Сок фруктовый	200	1	0,8	20,2	92
Итого второй завтрак:		2,65/4,3	2,95/5,09	28,35/32,4	117,5/135
Обед:					
Салат витаминный	60/100	0,78/1,3	3,66/6,1	5,27/8,78	53/88
Суп из овощей	200/250	3,52/6,08	3,8/7,43	19,1/6,39	89/116
Рыба запеченая в омлете	100/120	14,5/17,4	9/10,8	7/8,4	107/128
Макаронные изделия отварные с маслом	150/180	5,1/6,12	7,5/7	28,5/34,2	201/241
Кисель из яблок свежих	200	0,1	0,12	29	145
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	2,3/5,32	0,24/0,56	14,8/28,7	148/172
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,75/3,4	0,52/0,55	8/20,5	80/100
Итого обед:		29,05/39,72	24,84/32,56	111,67/135,97	823/990
Полдник:					
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97
Шанежка наливная	100/150	7,6/11,4	6,8/10,2	42/63	255/312
Итого полдник:		7,76/11,56	6,96/10,36	65,88/86,88	352/409
Ужин:					
Салат из редиса и огурцов	60/100	0,54/0,9	3,6/6	16/17,08	40/66
Шницель из говядины	90/100	9,84/10,9	10,4/11,55	6,48/7,2	161/178
Капуста тушеная	150/180	3,06/3,67	5,52/6,62	11,8/14,15	115/138
Напиток из ягоды	200	0,1	0	20,7	83
Хлеб пшеничный йодированный	30/40	2,2/1,53	0,24/0,16	12,3/16,4	74/98
Итого ужин:		15,74/17,1	19,76/24,33	67,28/75,53	473/563
Второй ужин:					
Кисломолочный продукт	230/250	6,67/7,25	5,75/6,25	9,2/10	116,1/130
Итого второй ужин:		6,67/7,25	5,75/6,25	9,2/10	116,1/130