

Директор КГБОУ ШИ №2

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ПОКРИВАЛОВ

Меню на 10 января 2025г
По перспективному меню 5 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак:	12-18				
Каша молочная гречневая	210/260	4,6/6	4,4/7	43/52,5	195/269
Яйцо отварное	40	3,2	4,6	0,3	63
Бутерброд с маслом и сыром	50	4,9	3,9	10	149
Кофейный напиток	200	3,3	2,9	13,8	63
Итого завтрак:		15,4/18	15,8/18,4	67,1/76,6	470/544
Второй завтрак:					
Сок фруктовый	200	1	0,2	19/20,2	80
Фрукты	100/120	0,4/0,58	0,4/0,58	9,8/10	38/56
Итого второй завтрак:		1,4/1,58	0,6/0,78	28,8/30,2	118/136
Обед:					
Салат из моркови с яблоком и курагой	60/100	1,52/2,53	5,13/6,55	13,18/14,8	63/105
Борщ с капустой и картофелем	200/250	4,07/4,8	5,5/7,08	5,76/7,18	109/120
Гклялиз отварной говядины	90/100	8,64/9,6	8,25/10,19	3,31/3,74	149/154
Макаронные изделия отварные с маслом	150/180	5,1/6,12	7,5/7	28,5/34,2	201/241
Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	26	72
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	4,5/5,01	0,48/0,56	24,6/28,7	148/160
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,72/3,05	0,52/0,55	15,9/19,43	80/100
Итого обед:		26,95/31,51	27,65/32,2	117,25/134,05	822/952
Полдник:					
Компот из черной смородины	200	0,6	0,1	20,1	102
Яблоки, фаршированные творогом с соусом	150/180	10,95/12,9	11,73/13,8	30,15/37,35	250/306
Итого полдник:		11,55/13,5	11,83/13,8	50,25/57,45	352/408
Ужин:					
Салат летний	60/100	1,3/2,16	4,35/5,52	12/14	48/70
Птица тушеная в соусе	90/100	8,07/8,5	6,79/7,5	8,33/9,25	120/130
Каша пшеничная с маслом	150/180	4/4,79	6/7	24,5/29,39	150/174
Чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56
Хлеб пшеничный йодированный	40/60	1,53/2,58	0,16/0,48	3,92/8,41	98/120
Итого ужин:		15,03/18,16	17,37/20,57	62,4/74,7	472/550
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