

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2 _____



**Меню на 12 сентября 2024г
По перспективному меню 11 день**

| | Порции 7-11 | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность |
|---------------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|---------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | ккал |
| Завтрак: | 12-18 | | | | |
| Запеканка творожная с соусом яблочным | 250/290 | 17/19 | 18/20 | 37,6/44,7 | 318/365 |
| Бутерброд с джемом и маслом | 50/60 | 3,5/4,3 | 3,9/4,2 | 18/20,5 | 89/118 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,2 | 11,4 | 63 |
| Итого завтрак: | | 21,9/24,7 | 23,1/25,4 | 67/76,6 | 470/546 |
| Второй завтрак: | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 80 |
| Фрукты свежие | 100/120 | 0,4/0,48 | 0,4/0,48 | 9,8/11,76 | 38/56 |
| Итого второй завтрак: | | 1,4/1,48 | 0,6/0,68 | 30/31,96 | 118/136 |
| Обед: | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром | 60/100 | 1,8/3 | 6,35/8,9 | 4,2/7 | 70/116 |
| Суп лапша | 200/250 | 3,62/4,93 | 5,38/5,65 | 9,93/11,14 | 89/115 |
| Бефстроганов из отварной говядины | 90/100 | 10,87/11,07 | 15,09/12,32 | 7,74/8,6 | 154/171 |
| Рис с овощами | 150/180 | 3,6/4,32 | 2,65/3,18 | 33/39,6 | 157/188 |
| Кисель из варенья | 200 | 0,2 | 0 | 10,1 | 124 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 60/70 | 4,56/5,32 | 0,24/0,56 | 14,8/28,7 | 148/172 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 40/50 | 2,72/3,4 | 0,52/0,55 | 15,9/20,5 | 80/100 |
| Итого обед: | | 27,37/32,24 | 30,22/31,16 | 95,67/125,64 | 822/986 |
| Полдник: | | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 |
| Булочка домашняя | 100/150 | 3,8/5,7 | 5/9,2 | 27,8/37,2 | 274/325 |
| Итого полдник: | | 4,4/6,3 | 5,1/9,3 | 47,9/57,3 | 358/409 |
| Ужин: | | | | | |
| Салат из квашеной капусты с яблоком | 60/100 | 0,3/0,5 | 2,2/3,66 | 12/20 | 50/83 |
| Оладьи из печени по-кунцевски | 90/100 | 10,5/11,6 | 9/10 | 12,61/14 | 155/172 |
| Картофельное пюре | 150/180 | 2,33/2,79 | 3,08/1,2 | 19,13/20,1 | 109/130 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50/70 | 2,56/5,32 | 0,48/0,56 | 20,5/28,7 | 123/172 |
| Итого ужин: | | 15,89/20,41 | 14,86/15,52 | 73,54/92,1 | 475/595 |
| 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 |