

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2



Меню на 14 января 2025г
По перспективному меню 9 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Завтрак:	12-18				
Каша из пшена и риса молочная	240/300	5,9/8,5	5,6/8,2	29,6/49,2	199/273
Бутерброд с сыром и маслом	60	7,9	8,9	15,9	207
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
Итого завтрак:		15,4/18	15,8/18,4	67/76,6	470/544
Второй завтрак:					
Печенье	10/20	0,85/3,3	1,13/2,45	1,54/12,2	25,5/44
Сок фруктовый	200	1	0,2/0,8	20,2	92
Итого второй завтрак:		1,85/4,3	1,33/3,25	21,74/32,4	117,5/136
Обед:					
Салат из свежих огурцов с маслом	60/100	0,42/0,7	6	3/5	38,5/53
Суп картофельный с рыбой	200/250	4,05/5,06	5,12/6,4	8,64/10	106/122
Печень по-строгановски	90/100	8,9/10	10,24/12,3	6,84/7,6	173/190
Каша гречневая рассыпчатая	150/180	7,9/8,29	5,1/6,12	35,87/36,25	231/267
Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	26	72
Хлеб пшеничный йодированный	50/70	2,56/3,65	0,48/0,56	20,5/28,7	123/160
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,72/3,4	0,44/0,55	16,4/20,5	80/90
Итого обед:		26,95/31,5	27,65/32,2	117,25/134,05	823/954
Полдник:					
Компот из черной смородины	200	0,6	0,1	20,1	102
Пирожок печеный с джемом	100/150	10,95/12,9	11,75/13,74	30,15/34,35	252/306
Итого полдник:		3,96/5,64	5,26/7,84	60,41/61,3	354/417
Ужин:					
Икра кабачковая	60/100	2/3,3	4,3/7	8/11	44/73
Птица отварная с соусом	120/130	5,91/6,4	8,66/9,2	6,92/7	133/143
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	60/70	4,56/5,32	0,48/0,56	24,6/28,7	148/165
Итого ужин:		15/18,1	16,62/18,06	67,95/76,1	472/549
Второй ужин:					
Кисломолочный продукт	230/250	6,67/5,25	5,75/6,25	9,2/10	116,1/130
Итого второй ужин:		6,67/5,25	5,75/6,25	9,2/10	116,1/130