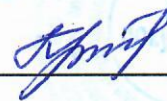


УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора КГБОУ ШИ №2



Меню на 14 октября 2024г  
По перспективному меню 1 день

|                                  | Порции 7-11 | Пищевые вещества   |                    |                      | Энерг. ценность  |
|----------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|----------------------|------------------|
|                                  |             | Белки              | Жиры               | Углеводы             | ккал             |
| <b>Завтрак:</b>                  | 12-18       |                    |                    |                      |                  |
| Каша рисовая молочная            | 210/250     | 5,6/6,6            | 7,1/8,45           | 35,3/42              | 226/269          |
| Яйцоотварное                     | 40          | 5,1                | 4,6                | 0,3                  | 63               |
| Бутерброд с джемом и маслом      | 50/60       | 3,5/4,3            | 3,9/4,2            | 18/20,5              | 89/118           |
| Какао с молоком                  | 200         | 3,3                | 2,9                | 13,8                 | 94               |
| <b>Итого завтрак:</b>            |             | <b>17,5/19,3</b>   | <b>18,5/20,15</b>  | <b>67,4/76,6</b>     | <b>472/544</b>   |
| <b>Второй завтрак:</b>           |             |                    |                    |                      |                  |
| Сок фруктовый                    | 200         | 1                  | 0,2                | 38                   | 80               |
| Фрукты                           | 100/120     | 0,4/0,58           | 0,4/0,58           | 9,8/11,76            | 38/56            |
| <b>Итого второй завтрак:</b>     |             | <b>1,4/1,58</b>    | <b>0,6/0,78</b>    | <b>47,8/49,76</b>    | <b>118/136</b>   |
| <b>Обед:</b>                     |             |                    |                    |                      |                  |
| Салат из моркови                 | 60/100      | 0,72/1,2           | 3,6/6              | 6,7/10,2             | 62/104           |
| Суп с рыбными консервами (сайра) | 200/250     | 7,44/9,3           | 9,12/11,4          | 8,04/8,35            | 140/175          |
| Пельмени отварные мясные         | 150/180     | 12/14,4            | 1-/16,79           | 37/38                | 322/386          |
| Напиток из ягоды                 | 200         | 0,1                | 0                  | 20,7                 | 83               |
| Хлеб пшеничный йодированный      | 50/62       | 4,56               | 0,24               | 14,8/20,6            | 135/148          |
| Хлеб ржаной-пшеничный            | 40/50       | 2,72/4,56          | 0,44/0,24          | 16,4/24,6            | 80/148           |
| <b>Итого обед:</b>               |             | <b>27,54/32,96</b> | <b>32,4/34,98</b>  | <b>103,67/122,35</b> | <b>822/996</b>   |
| <b>Полдник:</b>                  |             |                    |                    |                      |                  |
| 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            | 268/325          |
| <b>Итого полдник:</b>            |             | <b>4,4/6,3</b>     | <b>5,1/9,3</b>     | <b>47,9/57,3</b>     | <b>352/409</b>   |
| <b>Ужин:</b>                     |             |                    |                    |                      |                  |
| Салат из овощей                  | 60/100      | 5,03/2,95          | 4,43/7,38          | 0,65/3,23            | 54/90            |
| Рыба тушеная в томате с овощам   | 100/110     | 7/7,7              | 10,1/11,11         | 18,95/19,95          | 120/144          |
| Картофель отварной               | 150/180     | 3/3,6              | 2,6/3,11           | 23,7/28,44           | 112/134          |
| Чай с лимоном                    | 200         | 0,53               | 0,1                | 9,87                 | 40               |
| Хлеб пшеничный йодированный      | 60          | 4,56               | 0,24/0,48          | 14,4/24,6            | 148              |
| <b>Итого ужин:</b>               |             | <b>20,12/19,34</b> | <b>17,47/22,18</b> | <b>67,57/86,09</b>   | <b>474/556</b>   |
| <b>Второй ужин:</b>              |             |                    |                    |                      |                  |
| Кисломолочный продукт            | 230/250     | 6,67/7,25          | 5,75/6,25          | 9,2/10               | 116,1/130        |
| <b>Итого второй ужин:</b>        |             | <b>6,67/7,25</b>   | <b>5,75/6,25</b>   | <b>9,2/10</b>        | <b>116,1/130</b> |