

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2



Меню на 14 ноября 2024г
По перспективному меню 4 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак:	12-18	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Омлет с зеленым горошком	150	10	15	4,8	194
Бутерброд с маслом и сыром	50/60	4,83/7,9	10,6/11,34	12,43/15,9	164/207
Груша свежая	100/160	0,4	0,4	10,3/16,48	47/79
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
Итого завтрак:		16,83/19,9	27,3/28,04	39,03/48,68	469/544
Второй завтрак:					
Печенье	10/20	1,65/3,3	2,15/4,29	8,15/12,2	25,5/43
Сок фруктовый	200	0,4	0,2	38	92
Итого второй завтрак:		2,05/3,7	2,35/4,49	46,15/50,2	117,5/135
Обед:					
Салат из свежих огурцов с маслом растите.	60/100	0,42/0,7	6/10	3/5	38/63
Суп картофельный с фрикадельками	200/250	7,16/8,95	7,66/8,57	10/12,5	121/151
Биточки рыбные	90/100	11,5/10,5	1,4/2,01	9/10	95/105
Рагу из овощей с кашей	150/180	2/2,39	12/14,4	33/39,6	250/300
Кисель из ягод	200	0,1	0,1	22	90
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	4,5/5,32	0,48/0,56	24,6/28,7	148/172
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,72/3,4	0,44/0,55	16,4/20,5	80/100
Итого обед:		28,4/31,36	28,08/36,19	118/138,3	822/981
Полдник:					
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
Ватрушка с творогом	100/150	6,14/9,21	3,65/5,47	19,45/29,17	269/328
Итого полдник:		6,74/9,381	3,75/5,57	39,55/49,27	353/412
Ужин:					
Винегрет овощной	60/100	0,96/1,6	3,72/4,8	8,96/14,9	53/88
Котлета рубленая из птицы	90/100	11/12,22	8,5/9,6	15,5/11,66	200/222
Картофельное пюре	150/180	3/2,79	0,6/1,2	23,7/20,1	109/130
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пшеничный йодированный	30/40	2,25/1,56	0,24/0,16	16,4	74/98
Итого ужин:		17,41/18,37	13,16/15,86	73,86/72,36	474/576
Второй ужин:					
Кисломолочны 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