

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2



**Меню на 15 января 2025г  
По перспективному меню 10 день**

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал
<b>Завтрак:</b>	12-18				
Рыба запеченная с яйцом	90/110	3,9/5,52	9,1/11,02	4,65/8,2	91/114
Рис с овощами	150/180	3,6/4,32	3,32/4	24/30	139/188
Какао с молоком	200	3,6	2,9	13,8	94
Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	24,6	148
<b>Итого завтрак:</b>		<b>15,66/18</b>	<b>15,8/18,4</b>	<b>67,05/76,6</b>	<b>472/544</b>
<b>Второй завтрак:</b>					
Фрукты свежие	100/120	0,4/0,76	0,4/1,58	9,8/10	38/56
Сок фруктовый	200	1	0,2	19/20,2	80
<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>1,4/1,76</b>	<b>0,6/1,78</b>	<b>28,8/30,2</b>	<b>118/136</b>
<b>Обед:</b>					
Винегрет овощной	60/100	0,96/1,6	3,72/4,8	3,96/6,7	53/88
Суп картофельный с клецками	200/250	3,55/4,2	4,95/6,18	15,5/17	140/157
Голубцы ленивые	100/120	11/13	14,2/16,32	20,23	173/200
Картофель тушеный с луком и томатом	150/180	4/4,79	3,7/4,43	30/33	131/150
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	16,59	97
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	4,56/5	0,48/0,56	14,8/17,26	148/160
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,72/3,4	0,44/0,55	16,4/20,5	80/100
<b>Итого обед:</b>		<b>26,95/32,15</b>	<b>27,65/33</b>	<b>117,25/134,05</b>	<b>822/952</b>
<b>Полдник:</b>					
Напиток из ягод	200	0,6/0,1	0	20,7	83
Ватрушка с творогом	100/150	10,95/13,4	11,75/13,8	29,55/36,75	269/325
<b>Итого полдник:</b>		<b>11,55/13,5</b>	<b>11,75/13,8</b>	<b>50,25/57,45</b>	<b>352/408</b>
<b>Ужин:</b>					
Салат картофельный с огурцами и горошком	60/100	1,35/1,73	3,7/4,1	20/22	60/96
Тефтели из говядины паровые	90/100	9,17/10,54	8,72/9,3	16,46/18	157/174
Капуста тушеная	150/180	3,06/3,67	5,52/6,03	11,8/14,15	115/138
Чай с лимоном	200	0,53	0,1	9,87	40
Хлеб пшеничный йодированный	40	1,53	0,16	3,92/12,4	98
<b>Итого ужин:</b>		<b>15,64/18</b>	<b>18,2/19,69</b>	<b>62,05/76,42</b>	<b>470/546</b>
<b>Второй ужин:</b>					
Молоко пастеризованное	220/250	5,8/6,59	5	9,6/10,9	117,5/134
<b>Итого второй ужин:</b>		<b>5,8/6,59</b>	<b>5</b>	<b>9,6/10,9</b>	<b>117,5/134</b>