

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2



Меню на 16 января 2025г
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	11,6/12,3	11,49/13	37,6/44,7	318/363
Бутерброд с джемом и маслом	50/60	2,4/4,3	3,2/4,2	18/20,5	89/118
Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63
Итого завтрак:		15,4/18	15,89/18,4	67/76,6	470/544
Второй завтрак:					
Сок фруктовый	200	1	0,2/0,8	19	80
Фрукты свежие	100/120	0,4/0,58	0,4/0,9	9,8/10	38/56
Итого второй завтрак:		1,4/1,58	0,6/1,7	28,8/29	118/136
Обед:					
Салат из свеклы с сыром	60/100	1,8/2,26	6,34/8,9	4,2/7	70/105
Суп лапша	200/250	3,62/4,93	5,38/5,8	22/24	89/104
Бефстроганов из отварной говядины	90/100	10,45/11,07	12,67/13,21	17/18,8	154/171
Рис с овощами	150/180	3,6/4,32	2,65/3,18	33/37,08	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	14,8/17,2	148/160
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,72/3,4	0,52/0,55	15,9/19,87	80/100
Итого обед:		26,95/31,5	27,8/32,2	117/134,05	822/952
Полдник:					
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
Булочка домашняя	100/150	10,95/12,9	11,75/14	30,15/37	268/323
Итого полдник:		11,55/13,5	11,85/14,1	50,25/57,1	252/407
Ужин:					
Салат из квашеной капусты с яблоком	60/100	2,5/3	3,5/4	9,5/15,27	50/63
Оладьи из печени по-кунцевски	90/100	7,44/8,88	9,95/11	5,57/6,38	155/160
Картофельное пюре	150/180	2,33/2,79	3,08/3,69	19,13/20,1	109/130
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пшеничный йодированный	50/70	2,56/3,32	0,48/0,56	20,5/25,2	123/160
Итого ужин:		15,03/18,19	17,11/19,35	65/76,25	475/551
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