УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2 _____

Меню на 19 ноября 2024г

По перспективному меню 9 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
Завтрак:	12-18	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Каша из пшена и риса молочная	240/300	5,6/7	5,6/6,9	35,3/46,1	199/265
Бутерброд с сыром и маслом	60	7,9	11,34	15,9	207
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
Итого завтрак:		***15,1/16,5***	***18,24/19,54***	***62,7/73,5***	***470/536***
Второй завтрак:					
Печенье	10/20	1,65/3,3	2,15/4,29	8,15/12,2	25,5/63
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Итого второй завтрак:		***2,65/4,3***	***2,35/4,49***	***28,35/32,4***	***117,5/135***
Обед:					
Салат из свежих огурцов с маслом	60/100	0,42/0,7	6/10	3/5	38/63
Суп картофельный с рыбой	200/250	4,05/5,06	5,12/6,4	8,64/10,8	105/131
Печень по-строгоновски	90/100	10,55/11,7	11,26/12,5	6,84/7,6	173/192
Каша гречневая рассыпчатая	150/180	7,9/9,47	5,1/6,12	35,94/35,1	231/277
Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	26	72
Хлеб пшеничный йодированный	50/70	2,56/5,32	0,48/0,56	20,5/28,7	123/172
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,72/3,4	0,44/0,55	16,4/20,5	80/100
Итого обед:		***28,6/36,05***	***28,67/36,4***	***117,32/133,7***	***822/1007***
Полдник:					
Компот из черной смородины	200	0,6	0,1	20,1	102
Пирожок печеный с джемом	100/150	3,36/5,04	5,16/7,74	40,31/41,2	252/315
Итого полдник:		***3,96/5,64***	***5,26/7,84***	***60,41/61,3***	***354/417***
Ужин:					
Икра кабачковая	60/100	2/3,3	4,3/7,16	8/13,33	44/73
Птица отварная с соусом	120/130	11,51/12,46	9,5/10,29	0,78/0,85	134/145
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	148/172
Итого ужин:		***20,6/24,07***	***17,46/19,31***	***61,81/72,28***	***473/558***
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***