

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2



Меню на 20 сентября 2024г  
По перспективному меню 5 день

|   | Порции 7-11 | Пищевые вещества   |                    |                      | Энерг. ценность<br>ккал |
|---|-------------|--------------------|--------------------|----------------------|-------------------------|
|   |             | Белки              | Жиры               | Углеводы             |                         |
| <b>Завтрак:</b>                         | 12-18       |                    |                    |                      |                         |
| Каша молочная гречневая                 | 210/260     | 6/7,4              | 6,8/7,4            | 29,2/30,5            | 202/254                 |
| Яйцо отварное                           | 40          | 5,1                | 4,6                | 0,3                  | 63                      |
| Бутерброд с маслом и сыром              | 50          | 7,9/4,83           | 3,9/10,6           | 10/12,43             | 164                     |
| Кофейный напиток                        | 200         | 3,3                | 2,9                | 13,8                 | 63                      |
| <b>Итого завтрак:</b>                   |             | <b>22,3/20,63</b>  | <b>18,2/25,5</b>   | <b>53,3/57,03</b>    | <b>492/544</b>          |
| <b>Второй завтрак:</b>                  |             |                    |                    |                      |                         |
| Сок фруктовый                           | 200         | 1                  | 0,2                | 20,2                 | 80                      |
| Фрукты                                  | 100/120     | 0,4/0,48           | 0,4/0,48           | 9,8/11,76            | 38/56                   |
| <b>Итого второй завтрак:</b>            |             | <b>1,4/1,48</b>    | <b>0,6/0,68</b>    | <b>30/31,96</b>      | <b>118/136</b>          |
| <b>Обед:</b>                            |             |                    |                    |                      |                         |
| Салат из моркови с яблоком и курагой    | 60/100      | 1,52/2,53          | 5,13/6,55          | 13,18/14,8           | 63/105                  |
| Борщ с капустой и картофелем            | 200/250     | 4,29/6,05          | 6,08/7,08          | 5,76/7,18            | 100/125                 |
| Гляшиз отварной говядины                | 90/100      | 8,64/11,82         | 10,95/11,5         | 3,37/3,74            | 149/165                 |
| Макаронные изделия отварные с маслом    | 150/180     | 5,1/6,12           | 7,5/7              | 28,5/34,2            | 201/241                 |
| Напиток из шиповника                    | 200         | 0,4                | 0,27               | 26                   | 72                      |
| 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           | 0,52/0,55          | 15,9/20,5            | 80/100                  |
| <b>Итого обед:</b>                      |             | <b>27,17/35,64</b> | <b>30,93/33,51</b> | <b>117,31/135,12</b> | <b>813/980</b>          |
| <b>Полдник:</b>                         |             |                    |                    |                      |                         |
| Компот из черной смородины              | 200         | 0,6                | 0,1                | 20,1                 | 102                     |
| Яблоки, фаршированные творогом с соусом | 150/180     | 5,36/8,04          | 5,16/6,74          | 45,91/48,6           | 248/308                 |
| <b>Итого полдник:</b>                   |             | <b>5,96/8,64</b>   | <b>5,26/6,84</b>   | <b>66,01/68,7</b>    | <b>350/410</b>          |
| <b>Ужин:</b>                            |             |                    |                    |                      |                         |
| Салат летний                            | 60/100      | 1,3/2,16           | 4,35/7,25          | 12/14                | 50/83                   |
| Птица тушеная в соусе                   | 90/100      | 7,35/8,5           | 7,71/8,56          | 13/14,4              | 120/133                 |
| Каша пшеничная с маслом                 | 150/180     | 4/4,79             | 6/7,2              | 24,5/29,39           | 150/180                 |
| Чай с вареньем                          | 200         | 0,13               | 0,07               | 13,65                | 56                      |
| Хлеб пшеничный йодированный             | 40/60       | 1,53/4,56          | 0,16/0,48          | 3,92/24,6            | 98/148                  |
| <b>Итого ужин:</b>                      |             | <b>14,31/20,14</b> | <b>18,29/23,56</b> | <b>67,07/96,04</b>   | <b>474/600</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>        |