

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2



Меню на 20 ноября 2024г
По перспективному меню 10 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак:	12-18				ккал
Рыба запеченная с яйцом	90/110	3,9/4,76	8,1/9,9	7,65/9,35	91/111
Рис с овощами	150/180	3,6/4,32	2,65/3,18	33/39,6	157/188
Какао с молоком	200	3,6	2,9	13,8	94
Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	24,6	148
Итого завтрак:		15,66/17,24	14,13/16,46	79,05/87,35	490/541
Второй завтрак:					
Фрукты свежие	100/120	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	38/56
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	80
Итого второй завтрак:		1,4/1,48	0,6/0,68	30/31,96	118/136
Обед:					
Винегрет овощной	60/100	0,96/1,6	3,72/4,8	3,96/6,6	53/88
Суп картофельный с клецками	200/250	5,56/7,43	5,64/7,51	15,5/18,87	140/182
Голубцы ленивые	100/120	11/13,2	18,6/16,32	20/24	173/207
Картофель тушеный с луком и томатом	150/180	4/4,79	3,7/4,43	30/36	125/150
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	4,56/5,32	0,48/0,56	14,8/28,7	148/172
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,72/3,4	0,44/0,55	16,4/20,5	80/100
Итого обед:		28,96/35,9	32,74/34,33	124,54/158,55	816/996
Полдник:					
Напиток из ягод	200	0,1	0	20,7	83
Ватрушка с творогом	100/150	6,14/9,21	3,65/5,47	19,45/29,17	269/328
Итого полдник:		6,24/9,31	3,65/5,47	40,15/49,87	352/411
Ужин:					
Салат картофельный с огурцами и горошком	60/100	1,04/1,73	4,7/7,8	5,54/9,2	60/100
Тефтели из говядины паровые	90/100	12,47/13,85	13,5/10,55	5,95/8,61	157/174
Капуста тушеная	150/180	3,06/3,67	5,52/6,62	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	98
Итого ужин:		18,63/21,31	23,98/25,23	37,08/58,23	470/550
Второй ужин:					
Молоко пастеризованное	220/250	5,8/6,59	5/5,68	9,6/10,9	117,5/134
Итого второй ужин:		5,8/6,59	5/5,68	9,6/10,9	117,5/134