

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2



Меню на 29 октября 2024г
По перспективному меню 2 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак:	12-18				
Каша пшеничная молочная	240/300	7,48/9,34	4,4/6,6	41,2/45,3	225/299
Бутерброд с маслом и сыром	60	7,9	11,34	15,9	207
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Итого завтрак:		15,58/17,44	15,84/18,04	66,4/70,5	470/544
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:					
Салат из соленых огурцов с луком	60/100	0,48/0,8	3,6/6	1,56/2,6	41/68
Щи из свежей капусты с картофелем	200/250	4,25/6	6,5/8,64	6,67/8,36	107/138
Печень тушеная в соусе	90/100	8,1/9	10,5/11,66	7,74/8,6	151/167
Каша гречневая рассыпчатая	150/180	7,9/9,47	5,1/6,12	34,84/35,1	231/277
Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	26	72
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	4,56/5,32	0,48/0,56	24,6/28,7	148/172
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,72/3,4	0,44/0,55	16,4/20,5	80/100
Итого обед:		28,41/34,39	26,89/33,8	117,81/129,86	830/994
Полдник:					
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97
Шанежка наливная	100/150	7,6/11,4	6,8/10,2	42/63	255/312
Итого полдник:		7,76/11,56	6,86/10,36	65,88/86,88	352/409
Ужин:					
Икра кабачковая	60/100	2/3,3	2,35/3,91	8/13,3	44/73
Котлета нежная	90/100	11,1/12,3	18/14,4	9/10	191/212
Картофельное пюре	150/180	2,33/2,79	3,08/1,2	19,13/20,1	109/130
Чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56
Хлеб пшеничный йодированный	30/40	2,28/1,53	0,24/0,16	12,3/16,4	74/98
Итого ужин:		17,84/20,05	23,74/19,74	62,08/73,45	474/569
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