



Директор КГБОУ ШИ №2 _____

**Меню на 30 сентября 2024г
По перспективному меню 1 день**

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак:	12-18	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Каша рисовая молочная	210/250	5,6/6,6	7,1/8,45	35,3/42	226/269
Яйцоотварное	40	5,1	4,6	0,3	63
Бутерброд с джемом и маслом	50/60	3,5/4,3	3,9/4,2	18/20,5	89/118
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
Итого завтрак:		17,5/19,3	18,5/20,15	67,4/76,6	472/544
Второй завтрак:					
Сок фруктовый	200	1	0,2	38	80
Фрукты	100/120	0,4/0,58	0,4/0,58	9,8/11,76	38/56
Итого второй завтрак:		1,4/1,58	0,6/0,78	47,8/49,76	118/136
Обед:					
Салат из моркови	60/100	0,72/1,2	3,6/6	6,7/10,2	62/104
Суп с рыбными консервами (сайр)	200/250	7,44/9,3	9,12/11,4	8,04/8,35	140/175
Пельмени отварные мясные	150/180	12/14,4	1-/16,79	37/38	322/386
Напиток из ягоды	200	0,1	0	20,7	83
Хлеб пшеничный йодированный	50/62	4,56	0,24	14,8/20,6	135/148
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,72/4,56	0,44/0,24	16,4/24,6	80/148
Итого обед:		27,54/32,96	32,4/34,98	103,67/122,35	822/996
Полдник:					
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
Булочка домашняя	100/150	3,8/5,7	5/9,2	27,8/37,2	268/325
Итого полдник:		4,4/6,3	5,1/9,3	47,9/57,3	352/409
Ужин:					
Салат из овощей	60/100	5,03/2,95	4,43/7,38	0,65/3,23	54/90
Рыба тушеная в томате с овощам	100/110	7/7,7	10,1/11,11	18,95/19,95	120/144
Картофель отварной	150/180	3/3,6	2,6/3,11	23,7/28,44	112/134
Чай с лимоном	200	0,53	0,1	9,87	40
Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,24/0,48	14,4/24,6	148
Итого ужин:		20,12/19,34	17,47/22,18	67,57/86,09	474/556
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