

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2



Меню на 30 октября 2024г
По перспективному меню 3 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак:	12-18	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Запеканка из творога с соусом яблочным	250/290	17/19	18/19,8	37,6/44,7	318/365
Бутерброд с джемом и маслом	50/60	3,5/4,3	3,9/4,2	18/20,5	89/118
Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63
Итого завтрак:		21,9/24,7	23,1/25,2	67/76,6	470/546
Второй завтрак:					
Печенье	10/20	1,65/3,3	2,15/4,29	8,15/12,2	25,5/43
Сок фруктовый	200	1	0,8	20,2	92
Итого второй завтрак:		2,65/4,3	2,95/5,09	28,35/32,4	117,5/135
Обед:					
Салат из свеклы с соленым огурцом	60/100	0,1/1,42	3/6,02	20/6,27	90/85
Суп картофельный с вермешелью	200/250	5,1/5,56	5,24/7,03	9,91/12,27	114/140
Рагу из овощей и мяса	180/250	14/11,1	15/11,8	17/26,38	245/340
Кисель из яблок свежих	200	0,1	0,12	29	145
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	0,44/0,55	16,4/20,5	80/100
Итого обед:		26,52/26,9	24,28/26,08	116,91/123,12	822/982
Полдник:					
Пирожок печеный с картофелем	100/150	6,19/8,8	6,7/7,05	36,69/41,01	232/300
Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	115
Итого полдник:		6,97/9,58	6,74/7,09	64,32/68,64	347/415
Ужин:					
Салат из белокачанной капусты с морковью	60/100	0,7/1,16	6,2/7,93	8,2/13,66	56/93
Плов из птицы	200/250	8,3/11,3	10,2/11,72	12,8/24,5	226/282
Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	40
Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	24,6	148
Итого ужин:		14,09/17,55	16,88/20,13	55,47/72,63	470/563
Второй ужин:					
Молоко пастеризованное	220/250	5,8/6,59	5/5,68	9,6/10,9	117,7/134
Итого второй ужин:		5,8/6,59	5/5,68	9,6/10,9	117,7/134