

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2



**Меню на 6 декабря 2024г**  
**По перспективному меню 12 день**

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак:</b>	12-18	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Омлет с зеленым горошком	150	10	154	9,2	194
Бутерброд с маслом и сыром	50/60	4,83/7,9	10,6/11,34	12,43/15,9	164/207
Фрукты свежие	100/160	0,4	0,4	12/16,48	44/79
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
<b>Итого завтрак:</b>		<b>16,83/19,9</b>	<b>27,3/28,04</b>	<b>45,13/53,08</b>	<b>466/544</b>
<b>Второй завтрак:</b>					
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Печенье	10/20	1,65/3,3	2,15/4,29	8,15/12,2	25,5/43
<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>2,65/4,3</b>	<b>2,35/4,49</b>	<b>28,35/32,4</b>	<b>117,5/135</b>
<b>Обед:</b>					
Салат из редиса с огурцом и яйцом	60/100	0,7/1,16	3,6/6	10,7/17,8	62/100
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200/250	4,7/5,26	5,9/7,82	15,8/6,16	90/118
Рулет из рыбы с соусом молочным	120/130	10,86/11,01	4,88/5,03	16,5/17,05	120
Картофель жареный из отварного	150/180	4,05/4,86	7,9/9,01	12,5/15	172
Кисель из шиповника	200	0,24	0,11	31,37	150
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	4,56/5,32	0,24/0,56	14,8/28,7	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>27,83/31,25</b>	<b>23,15/29,08</b>	<b>117,57/136,58</b>	<b>822/963</b>
<b>Полдник:</b>					
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97
Шанежка наливная	100/150	7,6/11,4	6,8/10,2	42/63	255/312
<b>Итого полдник:</b>		<b>7,76/11,56</b>	<b>6,96/10,36</b>	<b>65,88/86,88</b>	<b>352/409</b>
<b>Ужин:</b>					
Салат из свежих помидор	60/100	0,6/1	3,72/6,2	4,5/7,5	44/73
Рагу из овощей и мяса	180/250	12/17,1	9,51/11,8	19/26,38	245/340
Компот из яблок с лимоном	200	0,6	0,1	20,1	60
Хлеб пшеничный йодированный	60/40	2,56/1,53	0,16	20,5/16,4	123/98
<b>Итого ужин:</b>		<b>15,76/20,23</b>	<b>13,49/18,26</b>	<b>64,1/70,38</b>	<b>472/571</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>