

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2 _____



Меню на 9 декабря 2024г
По перспективному меню 1 день

| | Порции 7-11 | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность |
|----------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|----------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | ккал |
| Завтрак: | 12-18 | | | | |
| 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 (сайра) | 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 |