УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2 _____

Меню на 11 декабря 2024г

По перспективному меню 3 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
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 огуоцом	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 морковы	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***