

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2



**Меню на 12 декабря 2024г
По перспективному меню 4 день**

| | Порции 7-11 | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность |
|---|-------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак: | 12-18 | | | | ккал |
| Омлет с зеленым горошком | 150 | 10 | 15 | 4,8 | 194 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 50/60 | 4,83/7,9 | 10,6/11,34 | 12,43/15,9 | 164/207 |
| Груша свежая | 100/160 | 0,4 | 0,4 | 10,3/16,48 | 47/79 |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 |
| Итого завтрак: | | 16,83/19,9 | 27,3/28,04 | 39,03/48,68 | 469/544 |
| Второй завтрак: | | | | | |
| Печенье | 10/20 | 1,65/3,3 | 2,15/4,29 | 8,15/12,2 | 25,5/43 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,4 | 0,2 | 38 | 92 |
| Итого второй завтрак: | | 2,05/3,7 | 2,35/4,49 | 46,15/50,2 | 117,5/135 |
| Обед: | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с маслом растите. | 60/100 | 0,42/0,7 | 6/10 | 3/5 | 38/63 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 200/250 | 7,16/8,95 | 7,66/8,57 | 10/12,5 | 121/151 |
| Биточки рыбные | 90/100 | 11,5/10,5 | 1,4/2,01 | 9/10 | 95/105 |
| Рагу из овощей с кашей | 150/180 | 2/2,39 | 12/14,4 | 33/39,6 | 250/300 |
| Кисель из ягод | 200 | 0,1 | 0,1 | 22 | 90 |
| 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: | | 28,4/31,36 | 28,08/36,19 | 118/138,3 | 822/981 |
| Полдник: | | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 |
| Ватрушка с творогом | 100/150 | 6,14/9,21 | 3,65/5,47 | 19,45/29,17 | 269/328 |
| Итого полдник: | | 6,74/9,381 | 3,75/5,57 | 39,55/49,27 | 353/412 |
| Ужин: | | | | | |
| Винегрет овощной | 60/100 | 0,96/1,6 | 3,72/4,8 | 8,96/14,9 | 53/88 |
| Котлета рубленая из птицы | 90/100 | 11/12,22 | 8,5/9,6 | 15,5/11,66 | 200/222 |
| Картофельное пюре | 150/180 | 3/2,79 | 0,6/1,2 | 23,7/20,1 | 109/130 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30/40 | 2,25/1,56 | 0,24/0,16 | 16,4 | 74/98 |
| Итого ужин: | | 17,41/18,37 | 13,16/15,86 | 73,86/72,36 | 474/576 |
| Второй ужин: | | | | | |
| Кисломолочны 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 |