

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2



Меню на 13 декабря 2024г  
По перспективному меню 5 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак:</b>	12-18	Белки	Жиры	Углеводы	
Каша молочная гречневая	210/260	6/7,4	6,8/7,4	29,2/30,5	202/254
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
Бутерброд с маслом и сыром	50	7,9/4,83	3,9/10,6	10/12,43	164
Кофейный напиток	200	3,3	2,9	13,8	63
<b>Итого завтрак:</b>		<b>22,3/20,63</b>	<b>18,2/25,5</b>	<b>53,3/57,03</b>	<b>492/544</b>
<b>Второй завтрак:</b>					
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	80
Фрукты	100/120	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	38/56
<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>1,4/1,48</b>	<b>0,6/0,68</b>	<b>30/31,96</b>	<b>118/136</b>
<b>Обед:</b>					
Салат из моркови с яблоком и курагой	60/100	1,52/2,53	5,13/6,55	13,18/14,8	63/105
Борщ с капустой и картофелем	200/250	4,29/6,05	6,08/7,08	5,76/7,18	100/125
Гкляшиз отварной говядины	90/100	8,64/11,82	10,95/11,5	3,37/3,74	149/165
Макаронные изделия отварные с маслом	150/180	5,1/6,12	7,5/7	28,5/34,2	201/241
Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	26	72
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	0,52/0,55	15,9/20,5	80/100
<b>Итого обед:</b>		<b>27,17/35,64</b>	<b>30,93/33,51</b>	<b>117,31/135,12</b>	<b>813/980</b>
<b>Полдник:</b>					
Компот из черной смородины	200	0,6	0,1	20,1	102
Яблоки, фаршированные творогом с соусом	150/180	5,36/8,04	5,16/6,74	45,91/48,6	248/308
<b>Итого полдник:</b>		<b>5,96/8,64</b>	<b>5,26/6,84</b>	<b>66,01/68,7</b>	<b>350/410</b>
<b>Ужин:</b>					
Салат летний	60/100	1,3/2,16	4,35/7,25	12/14	50/83
Птица тушеная в соусе	90/100	7,35/8,5	7,71/8,56	13/14,4	120/133
Каша пшеничная с маслом	150/180	4/4,79	6/7,2	24,5/29,39	150/180
Чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56
Хлеб пшеничный йодированный	40/60	1,53/4,56	0,16/0,48	3,92/24,6	98/148
<b>Итого ужин:</b>		<b>14,31/20,14</b>	<b>18,29/23,56</b>	<b>67,07/96,04</b>	<b>474/600</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>