

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2

Меню на 16 декабря 2024г
По перспективному меню 8 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Завтрак:	12-18				
Каша пшеничная молочная	210/250	5,6/19,66	7,1/8,45	35,3/40,02	228/271
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
Бутерброд с джемом и маслом	50/60	3,5/4,3	3,9/4,2	10/20,5	89/118
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
Итого завтрак:		17,5/32,36	18,5/20,15	59,4/74,62	474/546
Второй завтрак:					
Фрукты свежие	100/120	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	38/56
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	80
Итого второй завтрак:		1,4/1,48	0,6/0,68	30/31,96	118/136
Обед:					
Салат из моркови	60/100	0,7/1,16	3,6/6	6,7/11,1	62/103
Рассольник ленинградский	200/250	3,81/5,03	5,88/6,9	15,75/13,29	117/135
Котлета рыбная любительская	900/100	12,25/13,61	5,2/5,77	10/11,11	76/84
Рагу из овощей с кашей	150/180	2/2,39	12/14,4	33/39,6	250/300
Напиток из варенья	200	0,1	0,1	22	90
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
Итого обед:		26,14/31,01	27,54/34,28	118,15/145,3	823/984
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	274/325
Итого полдник:		4,4/6,3	5,1/9,3	47,9/57,3	358/409
Ужин:					
Салат из соленых огурцов с луком	60/100	0,48/0,8	3,6/6	1,56/2,6	41/68
Запеканка картофельная с мясом	180/250	15,2/9,3	16,75/20,01	23,2/30,93	245/325
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пшеничный йодированный	60/50	4,56/3,8	0,48/0,4	26,4/20,5	148/123
Итого ужин:		20,44/14,1	20,93/26,51	60,46/63,33	472/554
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