

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2

Меню на 19 декабря 2024г  
По перспективному меню 11 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак:</b>	12-18	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Запеканка творожная с соусом яблочным	250/290	17/19	18/20	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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>21,9/24,7</b>	<b>23,1/25,4</b>	<b>67/76,6</b>	<b>470/546</b>
<b>Второй завтрак:</b>					
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	80
Фрукты свежие	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 свеклы с сыром	60/100	1,8/3	6,35/8,9	4,2/7	70/116
Суп лапша	200/250	3,62/4,93	5,38/5,65	9,93/11,14	89/115
Бефстроганов из отварной говядины	90/100	10,87/11,07	15,09/12,32	7,74/8,6	154/171
Рис с овощами	150/180	3,6/4,32	2,65/3,18	33/39,6	157/188
Кисель из варенья	200	0,2	0	10,1	124
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
<b>Итого обед:</b>		<b>27,37/32,24</b>	<b>30,22/31,16</b>	<b>95,67/125,64</b>	<b>822/986</b>
<b>Полдник:</b>					
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
<b>Итого полдник:</b>		<b>4,4/6,3</b>	<b>5,1/9,3</b>	<b>47,9/57,3</b>	<b>358/409</b>
<b>Ужин:</b>					
Салат из квашеной капусты с яблоком	60/100	0,3/0,5	2,2/3,66	12/20	50/83
Оладьи из печени по-кунцевски	90/100	10,5/11,6	9/10	12,61/14	155/172
Картофельное пюре	150/180	2,33/2,79	3,08/1,2	19,13/20,1	109/130
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пшеничный йодированный	50/70	2,56/5,32	0,48/0,56	20,5/28,7	123/172
<b>Итого ужин:</b>		<b>15,89/20,41</b>	<b>14,86/15,52</b>	<b>73,54/92,1</b>	<b>475/595</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>