

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2

Меню на 20 декабря 2024г
По перспективному меню 12 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак:	12-18				
Омлет с зеленым горошком	150	10	154	9,2	194
Бутерброд с маслом и сыром	50/60	4,83/7,9	10,6/11,34	12,43/15,9	164/207
Фрукты свежие	100/160	0,4	0,4	12/16,48	44/79
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
Итого завтрак:		16,83/19,9	27,3/28,04	45,13/53,08	466/544
Второй завтрак:					
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Печенье	10/20	1,65/3,3	2,15/4,29	8,15/12,2	25,5/43
Итого второй завтрак:		2,65/4,3	2,35/4,49	28,35/32,4	117,5/135
Обед:					
Салат из редиса с огурцом и яйцом	60/100	0,7/1,16	3,6/6	10,7/17,8	62/100
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200/250	4,7/5,26	5,9/7,82	15,8/6,16	90/118
Рулет из рыбы с соусом молочным	120/130	10,86/11,01	4,88/5,03	16,5/17,05	120
Картофель жареный из отварного	150/180	4,05/4,86	7,9/9,01	12,5/15	172
Кисель из шиповника	200	0,24	0,11	31,37	150
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:		27,83/31,25	23,15/29,08	117,57/136,58	822/963
Полдник:					
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97
Шанежка наливная	100/150	7,6/11,4	6,8/10,2	42/63	255/312
Итого полдник:		7,76/11,56	6,96/10,36	65,88/86,88	352/409
Ужин:					
Салат из свежих помидор	60/100	0,6/1	3,72/6,2	4,5/7,5	44/73
Рагу из овощей и мяса	180/250	12/17,1	9,51/11,8	19/26,38	245/340
Компот из яблок с лимоном	200	0,6	0,1	20,1	60
Хлеб пшеничный йодированный	60/40	2,56/1,53	0,16	20,5/16,4	123/98
Итого ужин:		15,76/20,23	13,49/18,26	64,1/70,38	472/571
Второй ужин:					
Кисломолочный 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