

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2



Меню на 21 декабря 2024г
По перспективному меню 13 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак:	12-18				
Каша овсяная жидкая с маслом	210/250	5,6/6,6	8,98	35,3/36,5	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	10/20,4	89/118
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
Итого завтрак:		17,5/19,3	20,38/20,68	59,4/71	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 витаминный	60/100	0,78/1,3	3,66/6,1	5,27/8,78	53/88
Суп картофельный с фасолью	200/250	5,39/6,73	5,21/6,5	15,28/16,1	119/148
Фрикадельки в соусе из говядины	90/100	9,33/9,25	14,32/12,57	14,32/11,11	178/197
Каша пшеничная с маслом	150/180	4/4,79	6/7,2	28,5/29,39	150/180
Напиток из варенья	200	0,78	0,04	27,63	95
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:		27,56/31,57	29,99/33,52	117,38/135,58	823/980
Полдник:					
Компот из изюма	200	0,34	0,1	26,65	100
Пирожок печеный с джемом	100/150	3,36/5,04	5,16/7,74	40,31/41,2	252/315
Итого полдник:		3,7/5,38	5,26/7,84	66,96/67,85	352/415
Ужин:					
Салат из овощей	60/100	5,03/8,3	4,43/7,38	0,65/1,08	54/90
Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	7/7,7	10,1/11,11	18,95/20,84	120/144
Картофель отварной с маслом	150/180	3/3,6	2,6/3,11	23,7/28,44	112/134
Компот из ягод замороженный	200	0,2	0,1	10,7	44
Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,24	14,8	148
Итого ужин:		19,79/24,36	17,47/22,18	68,8/85,66	478/560
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