

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2

Меню на 22 декабря 2024г

По перспективному меню 14 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак:	12-18				
Вареники с творогом	185/220	15,01/16,5	7,08/12,04	36,44/37,33	263/322
Бутерброд с маслом	40	1,78	5,49	10,63	99
Фрукты свежие	100	0	0,4	10,3	47
Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63
Итого завтрак:		18,19/19,68	14,17/19,13	68,77/69,66	472/531
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	38	80
Итого второй завтрак:		1,4/1,48	0,6/0,68	47,8/49,76	118/136
Обед:					
Салат из моркови	60/100	0,7/1,16	3,6/6	6,7/11,1	62/103
Суп картофельный с фрикадельками	200/250	6,16/8,95	8,66/8,57	12/12,5	121/151
Биточки рыбные	90/100	9,5/10,5	3,4/2,01	9/10	95/105
Макаронные изделия отварные с маслом	150/180	5,1/6,12	7,5/7	28,5/34,2	201/241
Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	115
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	2,3/5,32	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:		27,26/36,23	23,96/24,73	114,53/144,63	822/987
Полдник:					
Молоко пастеризованное	200/250	5,27/6,59	4,54/5,68	8,27/10,9	106/134
Сдоба обыкновенная	100/110	8/8,8	6,8/7,48	47,8/52,58	248/279
Итого полдник:		13,27/15,39	11,34/13,16	56,07/63,48	354/413
Ужин:					
Салат из свежих огурцов с маслом	60/100	0,48/0,8	3,8/6,3	1,56/2,6	40,8/68
Запеканка картофельная с мясом	180/250	8,2/9,3	18,75/20,01	23,2/30,93	245/325
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пшеничный йодированный	60/50	2,3/3,8	0,24/0,4	14,8/20,5	148/123
Итого ужин:		11,18/14,1	22,89/26,81	48,86/63,33	471,8/554
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