

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2 \_\_\_\_\_



Меню на 27 ноября 2024г  
По перспективному меню 3 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал
<b>Завтрак:</b>	12-18				
Запеканка из творога с соусом яблочным	250/290	17/19	18/19,8	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>23,1/25,2</b>	<b>67/76,6</b>	<b>470/546</b>
<b>Второй завтрак:</b>					
Печенье	10/20	1,65/3,3	2,15/4,29	8,15/12,2	25,5/43
Сок фруктовый	200	1	0,8	20,2	92
<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>2,65/4,3</b>	<b>2,95/5,09</b>	<b>28,35/32,4</b>	<b>117,5/135</b>
<b>Обед:</b>					
Салат из свеклы с соленым огурцом	60/100	0,1/1,42	3/6,02	20/6,27	90/85
Суп картофельный с вермешелью	200/250	5,1/5,56	5,24/7,03	9,91/12,27	114/140
Рагу из овощей и мяса	180/250	14/11,1	15/11,8	17/26,38	245/340
Кисель из яблок свежих	200	0,1	0,12	29	145
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	4,5/5,32	0,48/0,56	24,6/28,7	148/172
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,72/3,4	0,44/0,55	16,4/20,5	80/100
<b>Итого обед:</b>		<b>26,52/26,9</b>	<b>24,28/26,08</b>	<b>116,91/123,12</b>	<b>822/982</b>
<b>Полдник:</b>					
Пирожок печеный с картофелем	100/150	6,19/8,8	6,7/7,05	36,69/41,01	232/300
Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	115
<b>Итого полдник:</b>		<b>6,97/9,58</b>	<b>6,74/7,09</b>	<b>64,32/68,64</b>	<b>347/415</b>
<b>Ужин:</b>					
Салат из белокочанной капусты с морковью	60/100	0,7/1,16	6,2/7,93	8,2/13,66	56/93
Плов из птицы	200/250	8,3/11,3	10,2/11,72	12,8/24,5	226/282
Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	40
Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	24,6	148
<b>Итого ужин:</b>		<b>14,09/17,55</b>	<b>16,88/20,13</b>	<b>55,47/72,63</b>	<b>470/563</b>
<b>Второй ужин:</b>					
Молоко пастеризованное	220/250	5,8/6,59	5/5,68	9,6/10,9	117,7/134
<b>Итого второй ужин:</b>		<b>5,8/6,59</b>	<b>5/5,68</b>	<b>9,6/10,9</b>	<b>117,7/134</b>