

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2

Меню на 21 января 2025г
По перспективному меню 2 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Завтрак:	12-18				
Каша пшеница молочная	240/300	7,3/9,9	4,4/6,6	41,8/51,4	225/299
Бутерброд с маслом и сыром	60	7,9	11,34	15,9	207
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Итого завтрак:		15,4/18	15,84/18,04	67/76,6	470/544
Второй завтрак:					
Фрукты свежие	100/120	0,4/0,58	0,4/0,58	9,8/10	38/56
Сок фруктовый	200	1	0,2	19/20,2	80
Итого второй завтрак:		1,4/1,58	0,6/0,78	28,8/30,2	118/136
Обед:					
Салат из соленых огурцов с луком	60/100	0,48/0,6	3,6/5,06	1,56/3,6	40/68
Щи из свежей капусты с картофелем	200/250	3,59/6	7,26/8,654	6,67/8,36	102/128
Печень тушеная в соусе	90/100	7,3/8,1	10,5/11	7,74/8,79	150/137
Каша гречневая рассыпчатая	150/180	7,9/8	5,1/6,12	34,28/38,1	231/257
Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	26	72
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	4,56/5	0,48/0,56	24,6/28,7	148/160
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,72/3,4	0,44/0,55	16,4/20,5	80/100
Итого обед:		26,95/31,5	27,65/32,2	117,25/134,05	823/952
Полдник:					
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97
Шанежка наливная	100/150	11,39/13,34	11,69/13,64	26,37/33,57	255/312
Итого полдник:		11,55/13,5	11,85/13,8	50,25/57,47	352/409
Ужин:					
Икра кабачковая	60/100	2/3,3	2,35/3,91	8/13,3	44/73
Котлета нежная	90/100	8,66/10,42	11,57/13	9,42/10	191/212
Картофельное пюре	150/180	2,33/2,79	3,08/3,79	19,13/21,35	109/130
Чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56
Хлеб пшеничный йодированный	30/40	2,28/1,53	0,24/0,16	12,3/16,4	74/98
Итого ужин:		15,4/18,17	17,31/20,93	62,5/74,7	474/549
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