

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2 _____



**Меню на 10 октября 2024г
По перспективному меню 11 день**

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак:	12-18	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Запеканка творожная с соусом яблочным	250/290	17/19	18/20	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
Итого завтрак:		21,9/24,7	23,1/25,4	67/76,6	470/546
Второй завтрак:					
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	80
Фрукты свежие	100/120	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	38/56
Итого второй завтрак:		1,4/1,48	0,6/0,68	30/31,96	118/136
Обед:					
Салат из свеклы с сыром	60/100	1,8/3	6,35/8,9	4,2/7	70/116
Суп лапша	200/250	3,62/4,93	5,38/5,65	9,93/11,14	89/115
Бефстроганов из отварной говядины	90/100	10,87/11,07	15,09/12,32	7,74/8,6	154/171
Рис с овощами	150/180	3,6/4,32	2,65/3,18	33/39,6	157/188
Кисель из варенья	200	0,2	0	10,1	124
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:		27,37/32,24	30,22/31,16	95,67/125,64	822/986
Полдник:					
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
Булочка домашняя	100/150	3,8/5,7	5/9,2	27,8/37,2	274/325
Итого полдник:		4,4/6,3	5,1/9,3	47,9/57,3	358/409
Ужин:					
Салат из квашеной капусты с яблоком	60/100	0,3/0,5	2,2/3,66	12/20	50/83
Оладьи из печени по-кунцевски	90/100	10,5/11,6	9/10	12,61/14	155/172
Картофельное пюре	150/180	2,33/2,79	3,08/1,2	19,13/20,1	109/130
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пшеничный йодированный	50/70	2,56/5,32	0,48/0,56	20,5/28,7	123/172
Итого ужин:		15,89/20,41	14,86/15,52	73,54/92,1	475/595
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