

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2 \_\_\_\_\_



Меню на 22 сентября 2024г  
По перспективному меню 7 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак:</b>	12-18				
Каша манная молочная	240/300	6,02/7,52	4,05/5,06	33,37/34,08	200/250
Бутерброд с маслом и сыром	60	7,09	11,34	15,9	207
Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63
<b>Итого завтрак:</b>		<b>14,51/16,01</b>	<b>16,59/17,6</b>	<b>60,67/61,38</b>	<b>470/520</b>
<b>Второй завтрак:</b>					
Печенье	10/20	1,65/3,3	2,15/4,29	8,1/12,2	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 витаминный	60/100	0,78/1,3	3,66/6,1	5,27/8,78	53/88
Суп из овощей	200/250	3,52/6,08	3,8/7,43	19,1/6,39	89/116
Рыба запеченная в омлете	100/120	14,5/17,4	9/10,8	7/8,4	107/128
Макаронные изделия отварные с маслом	150/180	5,1/6,12	7,5/7	28,5/34,2	201/241
Кисель из яблок свежих	200	0,1	0,12	29	145
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	2,3/5,32	0,24/0,56	14,8/28,7	148/172
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,75/3,4	0,52/0,55	8/20,5	80/100
<b>Итого обед:</b>		<b>29,05/39,72</b>	<b>24,84/32,56</b>	<b>111,67/135,97</b>	<b>823/990</b>
<b>Полдник:</b>					
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97
Шанежка наливная	100/150	7,6/11,4	6,8/10,2	42/63	255/312
<b>Итого полдник:</b>		<b>7,76/11,56</b>	<b>6,96/10,36</b>	<b>65,88/86,88</b>	<b>352/409</b>
<b>Ужин:</b>					
Салат из редиса и огурцов	60/100	0,54/0,9	3,6/6	16/17,08	40/66
Шницель из говядины	90/100	9,84/10,9	10,4/11,55	6,48/7,2	161/178
Капуста тушеная	150/180	3,06/3,67	5,52/6,62	11,8/14,15	115/138
Напиток из ягоды	200	0,1	0	20,7	83
Хлеб пшеничный йодированный	30/40	2,2/1,53	0,24/0,16	12,3/16,4	74/98
<b>Итого ужин:</b>		<b>15,74/17,1</b>	<b>19,76/24,33</b>	<b>67,28/75,53</b>	<b>473/563</b>
<b>Второй ужин:</b>					
Кисломолочный продукт	230/250	6,67/7,25	5,75/6,25	9,2/10	116,1/130
<b>Итого второй ужин:</b>		<b>6,67/7,25</b>	<b>5,75/6,25</b>	<b>9,2/10</b>	<b>116,1/130</b>