

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2

Для документов

Меню на 01 октября 2025г  
По перспективному меню 3 день

|                                          | Порции 7-11 | Пищевые вещества   |                    |                      | Энерг. ценность  |
|------------------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|----------------------|------------------|
| Завтрак:                                 | 12-18       | Белки              | Жиры               | Углеводы             | ккал             |
| Запеканка из творога с соусом молочным   | 250/290     | 11,6/12,3          | 11,49/13           | 37,6/44,7            | 318/365          |
| Бутерброд с джемом и маслом              | 50/60       | 2,4/4,3            | 3,2/4,2            | 18/20,5              | 89/116           |
| Кофейный напиток                         | 200         | 1,4                | 1,2                | 11,4                 | 63               |
| <b>Итого завтрак:</b>                    |             | <b>15,4/18</b>     | <b>15,89/18,4</b>  | <b>67/76,6</b>       | <b>470/544</b>   |
| Второй завтрак:                          |             |                    |                    |                      |                  |
| Печенье                                  | 10/20       | 0,85/3,3           | 1,13/4,29          | 1,54/12,2            | 37,5/43          |
| Сок фруктовый                            | 200         | 1                  | 0,8                | 19/20,2              | 80/92            |
| <b>Итого второй завтрак:</b>             |             | <b>1,85/4,3</b>    | <b>1,93/5,09</b>   | <b>28,35/32,4</b>    | <b>117,5/135</b> |
| Обед:                                    |             |                    |                    |                      |                  |
| Салат из свеклы с соевым соусом          | 60/100      | 0,1/1,42           | 3/6,02             | 20/22                | 90/95            |
| Суп картофельный с вермишелью            | 200/250     | 5,3/5,76           | 6,58/7,03          | 9,25/11,85           | 115/140          |
| Рагу из овощей и мяса                    | 180/250     | 14/15,5            | 17/17,92           | 18/22                | 245/312          |
| 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            | 148/160          |
| Хлеб ржаной-пшеничный                    | 40/50       | 2,72/3,4           | 0,44/0,55          | 16,4/20,5            | 80/100           |
| <b>Итого обед:</b>                       |             | <b>26,95/31,5</b>  | <b>27,62/32,2</b>  | <b>117,25/134,05</b> | <b>822,5/952</b> |
| Полдник:                                 |             |                    |                    |                      |                  |
| Пирожок печеный с картофелем             | 100/150     | 10,77/12,72        | 11,81/13,76        | 22,62/29,82          | 236/293          |
| Компот из кураги                         | 200         | 0,78               | 0,04               | 27,63                | 115/116          |
| <b>Итого полдник:</b>                    |             | <b>11,55/13,5</b>  | <b>11,85/13,8</b>  | <b>50,25/57,45</b>   | <b>352/408</b>   |
| Ужин:                                    |             |                    |                    |                      |                  |
| Салат из белокачанной капусты с морковью | 60/100      | 0,7/1,16           | 6/6,93             | 8,2/12,63            | 56/77            |
| Плов из птицы                            | 200/250     | 9,66/9,86          | 10,23/10,1         | 27,69/24,5           | 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>15,45/16,11</b> | <b>16,71/17,51</b> | <b>70,36/71,6</b>    | <b>470/547</b>   |
| Второй ужин:                             |             |                    |                    |                      |                  |
| Молоко пастеризованное                   | 220/250     | 5,8/6,59           | 5                  | 9,6/10,9             | 117,7/134        |
| <b>Итого второй ужин:</b>                |             | <b>5,8/6,59</b>    | <b>5</b>           | <b>9,6/10,9</b>      | <b>117,7/134</b> |