

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2

Меню на 04 октября 2025г
По перспективному меню 6 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
	12-18	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Завтрак:					
Запеканка из макарон с творогом и соусом	200/250	7,72/10,32	10,95/13,46	31/40,38	238/312
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
Бутерброд с джемом	60	2,38	0,24	26,62	131
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Итого завтрак:		15,4/18	15,89/18,4	67,22/76,66	470/544
Второй завтрак:					
Сок фруктовый	200	1	0,2	19/20,2	80
Фрукты	100/120	0,4/0,58	0,4/0,58	9,8/10	38/56
Итого второй завтрак:		1,4/1,58	0,6/0,78	28,8/30,2	118/136
Обед:					
Салат из свеклы отварной	60/100	0,84/1,4	3,66/6,1	4,56/7,6	55/92
Суп картофельный с бобовыми	200/250	6,6/7	9,06/10	10,71/12,29	110/130
Оладьи из печени по-кунцевски	90/100	10,5/11,6	11,52/11,81	13,5/14	155/172
Каша рисовая с овощами	150/180	3,6/4,32	2,65/3,18	33/35	157/181
Кисель из ягод	200	0,13	0	24,53	117
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	2,3/3,65	0,24/0,56	14,8/20,13	148/160
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,72/3,4	0,52/0,55	15,9/20,5	80/100
Итого обед:		26,95/31,5	27,65/32,2	117/134,05	822/952
Полдник:					
Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	116/115
Пирожок печеный с картофелем	100/150	10,77/12,72	11,79/13,72	22,62/29,82	236/293
Итого полдник:		11,55/13,5	11,83/13,76	50,25/57,45	352/408
Ужин:					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60/100	1,81/3,01	3,81/6,35	15/16,3	98/125
Рыба припущенная в молоке	100/120	9,46/10,15	10,8/12,65	4/4,8	78/93
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	60/70	2,3/2,68	0,24/0,56	14,8/23,3	148/160
Итого ужин:		16,1/18,83	18,03/20,86	62,23/73,8	471/546
Второй ужин:					
Молоко пастеризованное	220/250	5,8/6,59	5/6	9,6/10,9	117,7/134
Итого второй ужин:		5,8/6,59	5/6	9,6/10,9	117,7/134