

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2



**Меню на 4 апреля 2025г**  
**По перспективному меню 5 день**

|                                         | Порции 7-11 | Пищевые вещества   |                    |                      | Энерг. ценность  |
|-----------------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|----------------------|------------------|
| <b>Завтрак:</b>                         | 12-18       | Белки              | Жиры               | Углеводы             | ккал             |
| Каша молочная гречневая                 | 210/260     | 4/6,6              | 4,4/7              | 43/52,5              | 195/269          |
| Яйцо отварное                           | 40          | 3,2                | 4,6                | 0,3                  | 63               |
| Бутерброд с маслом и сыром              | 50          | 4,9                | 3,9                | 10                   | 149              |
| Кофейный напиток                        | 200         | 3,3                | 2,9                | 13,8                 | 63               |
| <b>Итого завтрак:</b>                   |             | <b>15,4/18</b>     | <b>15,8/18,4</b>   | <b>67,1/76,6</b>     | <b>470/544</b>   |
| <b>Второй завтрак:</b>                  |             |                    |                    |                      |                  |
| 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            |
| <b>Итого второй завтрак:</b>            |             | <b>1,4/1,58</b>    | <b>0,6/0,78</b>    | <b>28,8/30,2</b>     | <b>118/136</b>   |
| <b>Обед:</b>                            |             |                    |                    |                      |                  |
| Салат из моркови с яблоком и курагой    | 60/100      | 1,52/2,53          | 5,13/6,55          | 13,18/14,8           | 63/105           |
| Борщ с капустой и картофелем            | 200/250     | 4,07/4,8           | 5,5/7,08           | 5,76/7,18            | 109/120          |
| Гкляши из отварной говядины             | 90/100      | 8,64/9,6           | 8,25/10,19         | 3,31/3,74            | 149/154          |
| Макаронные изделия отварные с маслом    | 150/180     | 5,1/6,12           | 7,5/7              | 28,5/34,2            | 201/241          |
| Напиток из шиповника                    | 200         | 0,4                | 0,27               | 26                   | 72               |
| Хлеб пшеничный йодированный             | 60/70       | 4,5/5,01           | 0,48/0,56          | 24,6/28,7            | 148/160          |
| Хлеб ржаной-пшеничный                   | 40/50       | 2,72/3,05          | 0,52/0,55          | 15,9/19,43           | 80/100           |
| <b>Итого обед:</b>                      |             | <b>26,95/31,51</b> | <b>27,65/32,2</b>  | <b>117,25/134,05</b> | <b>822/952</b>   |
| <b>Полдник:</b>                         |             |                    |                    |                      |                  |
| Компот из черной смородины              | 200         | 0,6                | 0,1                | 20,1                 | 102              |
| Яблоки, фаршированные творогом с соусом | 150/180     | 10,95/12,9         | 11,73/13,8         | 30,15/37,35          | 250/306          |
| <b>Итого полдник:</b>                   |             | <b>11,55/13,5</b>  | <b>11,83/13,8</b>  | <b>50,25/57,45</b>   | <b>352/408</b>   |
| <b>Ужин:</b>                            |             |                    |                    |                      |                  |
| Салат летний                            | 60/100      | 1,3/2,16           | 4,35/5,52          | 12/14                | 48/70            |
| Птица тушеная в соусе                   | 90/100      | 8,07/8,5           | 6,79/7,5           | 8,33/9,25            | 120/130          |
| Каша пшеничная с маслом                 | 150/180     | 4/4,79             | 6/7                | 24,5/29,39           | 150/174          |
| Чай с вареньем                          | 200         | 0,13               | 0,07               | 13,65                | 56               |
| Хлеб пшеничный йодированный             | 40/60       | 1,53/2,58          | 0,16/0,48          | 3,92/8,41            | 98/120           |
| <b>Итого ужин:</b>                      |             | <b>15,03/18,16</b> | <b>17,37/20,57</b> | <b>62,4/74,7</b>     | <b>472/550</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> |