

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора КГБОУ ШИ №2



Меню на 11 октября 2025г
По перспективному меню 13 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
	12-18	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Завтрак:					
Каша овсяная жидкая с маслом	200/250	4,6/5,3	5,1/6,7	43/50,5	226/271
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
Бутерброд с джемом и маслом 30/20/10	50/60	2,4/4,3	3,2/4,2	10/12	89/116
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
Итого завтрак:		15,4/18	15,8/18,4	67,1/76,6	472/544
Второй завтрак:					
Яблоко	100/120	0,4/0,58	0,4/1,58	9,8/10	38/56
Сок фруктовый	200	1	0,2	19/20,2	80
Итого второй завтрак:		1,4/1,58	0,6/1,78	28,8/30,2	118/136
Обед:					
Салат витаминный	60/100	0,78/1,3	3,66/4,78	5,27/8,78	53/84
Суп картофельный с фасолью на бульоне	200/250	5,39/6,73	5,21/6,5	15,28/16,1	119/148
Фрикадельки в соусе (из говядины)	90/100	8,72/9,25	11,98/12,57	10/11,11	178/195
Каша пшеничная с маслом	150/180	4/4,79	6/7,2	28,5/29,39	150/170
Напиток из варенья	200	0,78	0,04	27,63	95
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	4,56/5,32	0,24/0,56	14,8/20,54	148/160
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,72/3,4	0,52/0,55	15,9/20,5	80/100
Итого обед:		26,95/31,57	27,65/32,2	117,38/134,05	823/952
Полдник:					
Компот из изюма	200	0,9/0,34	0,9/0,1	20,1/26,65	100/100
Пирожок печеный с джемом	100/150	10,28/13,16	12,68/13,7	30,15/30,8	252/308
Итого полдник:		11,18/13,5	13,58/13,8	50,25/57,45	352/408
Ужин:					
Салат из овощей	60/100	2,31/3,85	4,43/6,26	0,65/1,08	54/90
Рыба, тушеная в томате с овощами	100/110	5/6	8,33/9,16	16,32/17,95	120/132
Картофель отварной с маслом	150/180	3/3,6	2,6/3,11	23,7/*28,44	112/134
Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,2/0,1	9,5	44
Хлеб пшеничный йодированный	60/60	4,56/4,56	0,24/0,48	14,5/18,6	148/148
Итого ужин:		15,07/18,21	15,8/19,11	64,67/75,57	487/548
Второй ужин:					
Кисломолочный продукт 3,2%	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