

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2

Меню на 14 марта 2025г
По перспективному меню 12 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
Завтрак:	12-18	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Омлет с зеленым горошком	150	10	10,1	18,73	195
Бутерброд с маслом и сыром	50/60	3,43/5,76	4/6,36	14,77/15,9	164/206
Фрукты свежие	100/160	0,4/0,64	0,4/0,64	22/30,47	47/79
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
Итого завтрак:		15,43/18	15,8/18,4	67/76,6	470/544
Второй завтрак:					
Сок фруктовый	200	1/0,2	0,2/0,8	19/20,2	80/92
Печенье	10/20	0,83/2,3	1,13/2,29	1,54/12,2	37,5/44
Итого второй завтрак:		1,85/2,5	1,33/3,09	20,54/32,4	117,5/136
Обед:					
Салат из редиса с огурцом и яйцом	60/100	0,7/1,16	3,6/4,15	10,7/15	62/90
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200/250	4,7/5,26	5,9/7,82	15,48/18	90/118
Рулет из рыбы с соусом молочным	120/130	9,98/11,01	9,38/10	16,5/17,5	120/131
Картофель жареный из отварного	150/180	4,05/4,86	7,9/9,01	12,5/15	172/203
Кисель из шиповника	200	0,24	0,11	31,37	150
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	4,56/5,32	0,24/0,56	14,8/17,2	148/160
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,72/3,4	0,52/0,55	15,9/20,5	80/100
Итого обед:		26,95/31,25	27,65/32,2	117,25/134,57	822/952
Полдник:					
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97
Шанежка наливная	100/150	11,39/13,34	11,69/13,64	26,37/33,57	255/312
Итого полдник:		11,55/13,5	11,85/13,8	50,25/57,45	352/409
Ужин:					
Салат из свежих помидор	60/100	1,1/1	3,72/6,2	11,16/7,5	44/53
Рагу из овощей и мяса	180/250	10,74/15	12,64/11,8	19/26,38	245/340
Компот из яблок с лимоном	200	0,6	0,1	20,1	60
Хлеб пшеничный йодированный	60/40	2,56/1,53	0,16	20,5/16,4	123/98
Итого ужин:		15/18,13	16,62/18,26	70,76/70,38	472/551
Второй ужин:					
Кисломолочный продукт	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