

И.о.директора КГБОУ ШИ №2



Меню на 19 октября 2025г
По перспективному меню 7 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Завтрак:	12-18				
Каша манная молочная	240/300	7,02/9,51	4,05/5,86	40/49,3	200/274
Бутерброд с маслом и сыром	60	7,09	10,55/11,34	15,9	207
Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63
Итого завтрак:		15,51/18	15,8/18,4	67,3/76,6	470/544
Второй завтрак:					
Печенье	10/20	0,85/3,3	1,13/3,29	1,54/12	37,5/43
Сок фруктовый	200	1	0,8	19/20,2	80/92
Итого второй завтрак:		1,85/4,3	1,93/4,09	20,54/32,2	117,5/135
Обед:					
Салат витаминный	60/100	0,78/1,3	3,66/6,1	5,27/8,7	53/77
Суп из овощей	200/250	3,52/4	4,17/4,87	21,6/24	89/110
Рыба запеченная в омлете	100/120	12,4/13,05	11,44/13	10,08/12,35	107/120
Макаронные изделия отварные с маслом	150/180	5,1/6	7,5/7	28,5/34	201/240
Кисель из яблок свежих	200	0,1	0,12	29	145
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	2,3/3,65	0,24/0,56	14,8/16	148/160
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,75/3,4	0,52/0,55	8/10	80/100
Итого обед:		26,95/31,5	24,65/32,2	117,25/134,05	823/952
Полдник:					
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97
Шанежка наливная	100/150	10,79/12,8	11,69/13,64	26,37/33,57	255/312
Итого полдник:		10,95/12,96	11,85/13,8	50,25/57,45	352/409
Ужин:					
Салат из редиса и огурцов	60/100	0,54/0,9	3,6/4,8	16/17	40/55
Шницель из говядины	90/100	9,5/10,9	6,66/7,4	6,48/7,23	161/176
Капуста тушеная	150/180	3,06/3,67	5,52/6,62	14,98/15	115/138
Напиток из ягоды	200	0,1	0	20,7	83
Хлеб пшеничный йодированный	30/40	2,2/2,53	0,24/0,16	12,3/16,4	74/98
Итого ужин:		15,4/18,1	16,02/18,98	70,46/76,33	473/550
Второй ужин:					
Кисломолочный продукт	230/250	6,67/5,25	5,75/5,25	9,2/10	116,1/130
Итого второй ужин:		6,67/5,25	5,75/5,25	9,2/10	116,1/130