

УТВЕРЖДАЮ



Директор КГБОУ ШИ №2

Меню на 19 марта 2025г
По перспективному меню 3 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
Завтрак:	12-18	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Запеканка из творога с соусом яблочным	250/290	11,6/12,3	11,49/13	37,6/44,7	318/365
Бутерброд с джемом и маслом	50/60	2,4/4,3	3,2/4,2	18/20,5	89/116
Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63
Итого завтрак:		15,4/18	15,89/18,4	67/76,6	470/544
Второй завтрак:					
Печенье	10/20	0,85/3,3	1,13/4,29	1,54/12,2	37,5/43
Сок фруктовый	200	1	0,8	19/20,2	80/92
Итого второй завтрак:		1,85/4,3	1,93/5,09	28,35/32,4	117,5/135
Обед:					
Салат из свеклы с соленым огурцом	60/100	0,1/1,42	3/6,02	20/22	90/95
Суп картофельный с вермешелью	200/250	5,3/5,76	6,58/7,03	9,25/11,85	115/140
Рагу из овощей и мяса	180/250	14/15,5	17/17,92	18/22	245/312
Кисель из яблок свежих	200	0,1	0,12	29	145
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	4,5/5,32	0,48/0,56	24,6/28,7	148/160
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,72/3,4	0,44/0,55	16,4/20,5	80/100
Итого обед:		26,95/31,5	27,62/32,2	117,25/134,05	822,5/952
Полдник:					
Пирожок печеный с картофелем	100/150	10,77/12,72	11,81/13,76	22,62/29,82	236/293
Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	115/116
Итого полдник:		11,55/13,5	11,85/13,8	50,25/57,45	352/408
Ужин:					
Салат из белокачанной капусты с морковью	60/100	0,7/1,16	6/6,93	8,2/12,63	56/77
Плов из птицы	200/250	9,66/9,86	10,23/10,1	27,69/24,5	226/282
Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	40
Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	24,6	148
Итого ужин:		15,45/16,11	16,71/17,51	70,36/71,6	470/547
Второй ужин:					
Молоко пастеризованное	220/250	5,8/6,59	5	9,6/10,9	117,7/134
Итого второй ужин:		5,8/6,59	5	9,6/10,9	117,7/134