



И.о.директора КГБОУ ШИ №2

**Меню на 22 октября 2025г
По перспективному меню 10 день**

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
Завтрак:	12-18	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Рыба, запеченная с яйцом	90/110	3,9/5,52	9,1/11,02	4,65/8,2	91/114
Рис с овощами	150/180	2,4/4,3	3,2/4,2	18/20,5	89/116
Какао с молоком	200	3,6	2,9	13,8	94
Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,48	24,6	148
Итого завтрак:		15,66/18	15,8/18,4	67,05/76,6	472/544
Второй завтрак:					
Фрукты свежие	100/120	0,4/0,76	0,41/58	9,8/10	38/56
Сок фруктовый	200	1	0,2	19/20,2	80/92
Итого второй завтрак:		1,4/1,76	0,6/1,78	28,8/30,2	118/136
Обед:					
Винегрет овощной	60/100	0,96/1,6	3,72/4,8	3,96/6,7	53/88
Суп картофельный с клецками на бульоне	200/250	3,55/4,2	4,95/6,18	15,5/17	140/157
Голубцы ленивые	100/120	11/13	14,2/16,32	20/23	173/200
Картофель, тушеный с луком и томатом	150/180	4/4,79	3,7/4,43	30/33	131/150
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	16,59	97
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	4,56/5	0,48/0,56	14,8/17,26	148/160
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,72/3,4	0,44/0,55	16,4/20,5	80/100
Итого обед:		26,95/32,15	27,65/33	117,25/134,05	822,5/952
Полдник:					
Напиток из ягоды	200	0,1	0	20,7	83
Ватрушка с творогом	100/150	10,95/13,5	11,75/13,8	29,55/36,75	269/325
Итого полдник:		11,55/13,5	11,75/13,8	50,25/57,45	352/408
Ужин:					
Салат картофельный с огурцами и горошком	60/100	1,35/1,73	3,70/4,10	20/22	60/96
Тефтели из говядины паровые	90/100	9,17/10,54	8,72/9,30	16,46/18	157/174
Капуста тушеная	150/180	3,06/3,67	5,52/6,03	11,8/14,15	115/138
Чай с лимоном	200	0,53	0,10	9,87	40
Хлеб пшеничный йодированный	40	1,53	0,16	3,92	98
Итого ужин:		15,64/18	18,2/19,69	62,05/76,42	470/546
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