

И.о.директора КГБОУ ШИ №2



Меню на 24 октября 2025г
По перспективному меню 12 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Завтрак:	12-18				
Омлет с зеленым горошком	150	10	10,1	18,73	195
Бутерброд с сыром и маслом 30/20/10	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	0,4/0,58	0,4/0,58	9,8/10	38/56
Итого второй завтрак:		1,85/18	1,33/3,09	20,54/20,2	117,5/136
Обед:					
Салат из редиса с огурцами и яйцом	60/100	1,52/2,53	5,13/6,55	13,18/14,8	63/105
Суп крестьянский с крупой (пшено) на бульоне	200/250	4,07/4,8	5,5/7,08	5,76/7,18	109/120
Рулет из рыбы с соусом молочным	90/100	8,64/9,6	8,25/10,19	3,31/3,74	149/154
Картофель жареный из отварного	150/180	5,1/6,12	7,5/7	28,5/34,2	201/241
Кисель из шиповника витаминный	200	0,4	0,27	26	72
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	4,5/5,01	0,48/0,56	24,6/28,7	148/160
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,72/3,05	0,52/0,55	15,9/19,43	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	1,10/1,0	3,72/6,20	11,16/7,50	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	0,10	20,10	60
Хлеб пшеничный йодированный	60/50	2,56/1,53	0,16/0,16	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