**УТВЕРЖДАЮ**

**И.о. директора КГБОУ №2** _____

**Меню на 28 апреля 2025г**

**По перспективному меню 8 день**

| | Порции 7-11 | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность |
|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак:** | 12-18 | Белки | Жиры | Углеводы | ккал |
| Каша пшеничная молочная | 210/250 | 5,6/6,2 | 5,1/6,7 | 42,9/50,5 | 224/280 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Бутерброд с джемом и маслом | 50/60 | 2,4/3,4 | 3,2/4,2 | 10/12 | 89/107 |
| Какао с молоком | 200 | 2,3/3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 |
| ***Итого завтрак:*** | | ***15,4/18*** | ***15,8/18,4*** | ***67/76,6*** | ***470/544*** |
| **Второй завтрак:** | | | | | |
| Фрукты свежие | 100/120 | 0,4/1,58 | 0,4/1,58 | 9,8/10 | 38/56 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 80 |
| ***Итого второй завтрак:*** | | ***1,4/2,58*** | ***0,6/1,78*** | ***30/30,2*** | ***118/136*** |
| **Обед:** | | | | | |
| Салат из моркови | 60/100 | 0,7/1,16 | 3,6/5,34 | 6,7/11 | 62/85 |
| Рассольник ленинградский | 200/250 | 3,81/5,03 | 5,88/6,9 | 14,75/16,09 | 117/133 |
| Котлета рыбная любительская | 900/100 | 13,06/13,61 | 5,31/5,77 | 10/11,11 | 76/84 |
| Рагу из овощей с кашей | 150/180 | 2/2,39 | 12/12,98 | 33/35,35 | 250/300 |
| Напиток из варенья | 200 | 0,1 | 0,1 | 22 | 90 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 60/70 | 4,56/5,32 | 0,24/0,56 | 14,8/18 | 148/160 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 40/50 | 2,72/3,4 | 0,52/0,55 | 15,9/20,5 | 80/100 |
| ***Итого обед:*** | | ***26,95/31,01*** | ***27,65/32,2*** | ***117,15/134,05*** | ***823/952*** |
| **Полдник:** | | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 |
| Булочка домашняя | 100/150 | 10,95/12,9 | 11,75/14,02 | 30,15/37,2 | 268/324 |
| ***Итого полдник:*** | | ***4,4/6,3*** | ***5,1/9,3*** | ***47,9/57,3*** | ***358/409*** |
| **Ужин:** | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 60/100 | 0,48/0,8 | 4,32/5 | 2,75/5,58 | 41/66 |
| Запеканка картофельная с мясом | 180/250 | 10,66/13,52 | 13,2/14,5 | 25,2/39,57 | 245/323 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 60/50 | 4,56/3,8 | 0,48/0,4 | 26,4/20,5 | 148/120 |
| ***Итого ужин:*** | | ***15,9/18,32*** | ***18,1/20*** | ***63,65/74,95*** | ***472/547*** |
| **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*** |