

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2



Меню на 30 сентября 2025г  
По перспективному меню 2 день

|                                       | Порции 7-11 | Пищевые вещества  |                    |                      | Энерг. ценность  |
|---------------------------------------|-------------|-------------------|--------------------|----------------------|------------------|
| Завтрак:                              | 12-18       | Белки             | Жиры               | Углеводы             | ккал             |
| Каша пшениая молочная                 | 240/300     | 7,3/9,9           | 4,4/6,6            | 41,8/51,4            | 225/299          |
| Бутерброд с маслом и сыром            | 60          | 7,9               | 11,34              | 15,9                 | 207              |
| Чай с сахаром                         | 200         | 0,2               | 0,1                | 9,3                  | 38               |
| <b>Итого завтрак:</b>                 |             | <b>15,4/18</b>    | <b>15,84/18,04</b> | <b>67/76,6</b>       | <b>470/544</b>   |
| <b>Второй завтрак:</b>                |             |                   |                    |                      |                  |
| Фрукты свежие                         | 100/120     | 0,4/0,58          | 0,4/0,58           | 9,8/10               | 38/56            |
| Сок фруктовый                         | 200         | 1                 | 0,2                | 19/20,2              | 80               |
| <b>Итого второй завтрак:</b>          |             | <b>1,4/1,58</b>   | <b>0,6/0,78</b>    | <b>28,8/30,2</b>     | <b>118/136</b>   |
| <b>Обед:</b>                          |             |                   |                    |                      |                  |
| Салат из соленых огурцов с луком      | 60/100      | 0,48/0,6          | 3,6/5,06           | 1,56/3,6             | 40/68            |
| Щи из свежей капусты с картофелем     | 200/250     | 3,59/6            | 7,26/8,654         | 6,67/8,36            | 102/128          |
| Печень тушеная в соусе/Сердце в соусе | 90/100      | 7,3/8,1           | 10,5/11            | 7,74/8,79            | 150/137          |
| Каша гречневая рассыпчатая            | 150/180     | 7,9/8             | 5,1/6,12           | 34,28/38,1           | 231/257          |
| Напиток из плодов шиповника           | 200         | 0,4               | 0,27               | 26                   | 72               |
| Хлеб пшеничный йодированный           | 60/70       | 4,56/5            | 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           |
| <b>Итого обед:</b>                    |             | <b>26,95/31,5</b> | <b>27,65/32,2</b>  | <b>117,25/134,05</b> | <b>823/952</b>   |
| <b>Полдник:</b>                       |             |                   |                    |                      |                  |
| Компот из свежих яблок                | 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          |
| <b>Итого полдник:</b>                 |             | <b>11,55/13,5</b> | <b>11,85/13,8</b>  | <b>50,25/57,47</b>   | <b>352/409</b>   |
| <b>Ужин:</b>                          |             |                   |                    |                      |                  |
| Икра кабачковая                       | 60/100      | 2/3,3             | 2,35/3,91          | 8/13,3               | 44/73            |
| Котлета нежная                        | 90/100      | 8,66/10,42        | 11,57/13           | 9,42/10              | 191/212          |
| Картофельное пюре                     | 150/180     | 2,33/2,79         | 3,08/3,79          | 19,13/21,35          | 109/130          |
| Чай с вареньем                        | 200         | 0,13              | 0,07               | 13,65                | 56               |
| Хлеб пшеничный йодированный           | 30/40       | 2,28/1,53         | 0,24/0,16          | 12,3/16,4            | 74/98            |
| <b>Итого ужин:</b>                    |             | <b>15,4/18,17</b> | <b>17,31/20,93</b> | <b>62,5/74,7</b>     | <b>474/549</b>   |
| <b>Второй ужин:</b>                   |             |                   |                    |                      |                  |
| Кисломолочный продукт                 | 230/250     | 6,67/7,25         | 5,75/6,25          | 9,2/10               | 116,1/130        |
| <b>Итого второй ужин:</b>             |             | <b>6,67/7,25</b>  | <b>5,75/6,25</b>   | <b>9,2/10</b>        | <b>116,1/130</b> |