

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ШИ №2 _____



**Меню на 31 марта 2025г
По перспективному меню 1 день**

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
Завтрак:	12-18	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Каша рисовая молочная	210/250	4,6/6,6	5,1/6,7	35,3/42	226/269
Яйцоотварное	40	5,1	4,6	0,3	63
Бутерброд с джемом и маслом	50/60	2,4/3	3,2/4,2	17,6/20,5	87/118
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
Итого завтрак:		15,4/18	15,8/18,4	67/76,6	470/544
Второй завтрак:					
Сок фруктовый	200	1	0,2	19/20,2	80
Фрукты	100/120	0,4/0,58	0,4/0,58	9,8/10	38/56
Итого второй завтрак:		1,4/1,58	0,6/0,78	28,8/30,2	118/136
Обед:					
Салат из моркови	60/100	0,72/1,2	3,6/6	6,7/10,2	62/104
Суп с рыбными консервами (сайра)	200/250	3,75/9,3	5,47/6,41	10/12,5	140/155
Пельмени отварные мясные	150/180	12,1/12,94	17,9/19	48,65/45,55	322/362
Напиток из ягоды	200	0,1	0	20,7	83
Хлеб пшеничный йодированный	50/62	4,56	0,24	14,8/24,6	135/148
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	27,65/32,2	117,25/134,05	822/952
Полдник:					
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
Булочка домашняя	100/150	10,95/12,9	11,75/13,7	30,15/37,35	268/324
Итого полдник:		11,55/13,5	11,85/13,8	50,25/57,45	352/408
Ужин:					
Салат из овощей	60/100	2,31/2,95	4,43/7,38	0,65/3,23	54/90
Рыба тушеная в томате с овощами	100/110	5/6,53	10/8,25	18,38/13,9	120/142
Картофель отварной	150/180	3/3,6	2,6/3,11	23,7/25	112/134
Чай с лимоном	200	0,53	0,1	9,87	40
Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,24/0,48	14,4/24,6	148
Итого ужин:		15,4/18,17	17,37/19,32	67/76,6	474/554
Второй ужин:					
Кисломолочный продукт	230/250	6,67/7,25	5,75/7,5	9,2/10	116,1/130
Итого второй ужин:		6,67/7,25	5,75/7,5	9,2/10	116,1/130