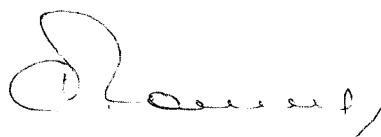


ГБПОУ «СПЛ»
Меню на 04.10.24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша овсяная	250/7	10,03	12,75	42,83	333,05	192	
	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,51		
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	103,33		
	Фрукты свежие	110	1,49	0,41	23,1	103,15		
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	306	
	ИТОГО:			15,76	33,75	102,88	784,04	
Обед	Икра кабачковая	45	1,44	6,36	7,22	91,72		
	Рассольник ленинградский	300/12	2,87	5,99	18,88	147,51	56	
	Жаркое по домашнему	80/170	23,48	21,52	23	386,63	99	
	Компот из с/м фруктов	200	0,15	0,14	17,19	69,55	311	
	Вафли	40	0,84	0,99	23,19	103,15		
	Батон	50	4,55	0,55	28,55	120		
	Хлеб ржаной	100	8,1	3,4	42,2	222		
	ИТОГО:			41,43	38,95	160,23	1140,56	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	7,83	4,68	27,84	189,08	280	
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,12	36,01	300	
	ИТОГО:		8,02	4,72	36,96	225,09		
Ужин	Салат витаминный	100	1,48	4,55	10,79	93,43	21	
	Рыба припущенная	100	22,61	7,15	0,6	157,55	79	
	Картофель отварной	200/5	3,94	4,89	30,09	188,91	144	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,05	9,31	38,48	302	
	Батон	50	4,55	0,55	28,55	120		
	ИТОГО:			32,83	17,19	79,34	598,37	
	Итого за день		98,04	94,61	379,41	2748,06		

Директор



С.В.Гончарова