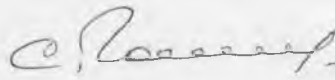


ГБПОУ «СПЛ»
Меню на 20.11.23

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептуры |
|----------------------------|-----------------------------|-----------|------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| | | | Белки | жиры | углевод | | |
| | | | | | | я | |
| Завтрак | Омлет натур. | 150 | 14,6 | 24 | 2,7 | 100,1 | 234 |
| | Масло сливочное | 15 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 149,51 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,04 | 9,12 | 244,95 | 300 |
| | Батон | 50 | 7,9 | 1 | 48,3 | 245,5 | |
| Итого за прием пищи | | | 22,79 | 41,54 | 60,28 | 740,06 | |
| | | | | | | | |
| Обед | Салат из капусты с яблоками | 100 | 1,8 | 4,6 | 9,6 | 91 | 8 |
| | Рассольник ленинградский | 300 | 2,87 | 5,99 | 18,88 | 147,51 | 56 |
| | Жаркое домашнему | 80/170 | 23,48 | 21,52 | 23 | 386,63 | 99 |
| | Какао | 200 | 2,86 | 2,82 | 14,91 | 93,76 | 306 |
| | Батончики | 33 | 7,5 | 18,5 | 67 | 465 | |
| | Батон | 50 | 7,9 | 1 | 48,3 | 245,5 | |
| | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 193,38 | |
| Итого за прием пищи | | | 53,01 | 55,63 | 215,09 | 1622,78 | |
| Полдник | Печенье | 100 | 7,5 | 18,5 | 67 | 465 | |
| | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | | 7,5 | 18,5 | 67 | 465 | |
| Ужин | Икра кабачковая (консерв) | 100 | 1,44 | 6,36 | 7,22 | 91,72 | |
| | Рис отварной | 180/5 | 4,4 | 4,6 | 45/1,8 | 248 | 187 |
| | Тефтели рыбные | 80/40 | 9,7 | 7,3 | 14,6 | 166 | 87 |
| | Батон | 50 | 7,9 | 1 | 48,3 | 245,5 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,04 | 9,12 | 244,95 | 300 |
| Итого за прием пищи | | | 23,63 | 19,3 | 79,24 | 996,17 | |
| Итого за день | | | 106,93 | 134,97 | 421,61 | 3824,01 | |

Директор  С.В.Гончарова