

ГБПОУ «СПЛ»
 Меню на 13.12.24

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		
	Печенье	40	2,56	6,72	27,4	176,28		
	Сыр	15	3,95	3,99		52,59		
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	306	
	Итого:		19,94	43,06	83,99	806,43		
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	
	Рыбные тефтели	80/40	9,7	7,3	14,6	166	87	
	Картофель отварной	200	3,9	4,9	30,1	189	144	
	Компот из с/м фруктов	200	0,15	0,14	17,19	69,55	311	
	Конфеты	50	1,35	5,15	38,65	199		
	Батон	50	4,55	0,55	28,55	120		
	Хлеб ржаной	100	8,1	3,4	42,2	222		
		Итого:		32,26	33,29	187,39	1204,71	
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	
	Рис отварной	180/5	4,43	4,65	45,02	247,64	187	
	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:		33,32	16,95	94,22	677,1		
	Итого за день:		91,54	98,32	412,66	2092,10		

Директор



С.В.Гончарова