

ГБПОУ «СПЛ»
 Меню на 14.01.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша маняя молочная	250/7	8,24	10,92	38,88	289,57	205
	Сыр	20	3,95	3,99	0	52,59	
	Масло сливочное	15	3,95	3,99		52,59	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	9,31	38,48	302
	Батон	50	4,55	0,55	28,55	120	
	ИТОГО:		20,94	19,5	76,74	553,23	
Обед	Салат с сыром и чесноком	100	9,6	10,7	4,9	159	45
	Суп картофельный с рыбными консервами	300	8,03	9,74	21,67	213,26	ТТК
	Капуста тушеная	220	5,19	6,1	21,3	170,46	148
	Сардельки вареные	50	4,7	10,2	0,4	112	131
	Напиток Лимонный	200	0,09	0,02	20,35	78,68	313
	Батон	50	6,60	1,10	41,00	206,00	
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193,38	
	ИТОГО:		40,81	39,04	143,02	1132,78	
Полдник	Молоко	200	3,8	3,5	4,7	62	
	Булочка домашняя	100	6,86	10,31	50,44	327,22	290
	ИТОГО:		10,66	13,81	55,14	389,22	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	150	21,94	10,01	4,68	197,75	80
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,43	4,65	45,02	247,64	187
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,12	36,01	300
	Батон	50	6,60	1,10	41,00	206,00	
	ИТОГО:		33,16	15,8	99,82	687,4	
	Итого за день		105,57	88,15	374,72	2762,63	

Директор

С.В.Гончарова