

ГБПОУ «СПЛ»
 Меню на 14.10.24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога	200/20	34,97	22,76	45,5	530,77	239	
	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,51		
	Сыр	15	3,95	3,99		52,59		
	Какао с молоком	200	3,27	3,13	13,58	95,08	306	
	Печенье	40	2,56	6,72	27,4	176,28		
	ИТОГО:			44,85	53,1	86,64	1004,23	
Обед	Салат из св. капусты с яблоками	100	1,84	4,58	9,56	91,23	8	
	Свекольник	300	2,95	5,87	18,03	143,03	68	
	Рыба тушенная с овощами	150	21,9	10	4,7	198	80	
	Макароны отварные	180/5	6,53	4,33	40	232,97	227	
	Компот из с/м фруктов	200	0,7	0,3	29,4	127	319	
	Батон	50	6,60	1,10	41,00	206,00		
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193,38		
	ИТОГО:			47,12	27,38	176,09	1191,61	
	Полдник	Плюшка новомосковская	100	7,81	5,85	51,01	295,31	270
		Сок	200	0,94	0,18	18,38	79,03	
ИТОГО:			8,75	6,03	69,39	374,34		
Ужин	Оладьи из печени	110	22,09	15,31	14,88	288,87	128	
	Картофель тушенный	200	0,19	0,04	9,12	36,01	147	
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,12	36,01	300	
	Батон	50	6,60	1,10	41,00	206,00		
	ИТОГО:			29,07	16,49	74,12	566,89	
	Итого за день		129,79	103	406,24	3137,07		

Директор



С.В.Гончарова