

**ГБПОУ «СПЛ»**  
**Меню на 16.10.24**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы
			Белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет натур.	200	18,43	30,34	3,35	359,72	234
	Масло сливоч.	20	0,1	16,5	0,16	149,51	
	Сыр	15	3,95	3,99		52,59	
	Фрукты свежие	130	1,76	0,49	27,3	121,91	
	Батон	50	4,55	0,55	28,55	120	
<b>ИТОГО:</b>			<b>28,79</b>	<b>51,87</b>	<b>59,36</b>	<b>803,73</b>	
<b>Обед</b>	Овощи нат.соленые	40	7,9	0,7	17,1	117	70
	Борщ с капустой и картофелем	300/12	2,3	5,76	14,39	122,82	
	Плов з отварн.говядины	250	18,59	20,18	52,69	477,22	120
	Компот из с/м фруктов	200	0,15	0,14	17,19	69,55	311
	Батон	50	4,55	0,55	28,55	120	
	Хлеб ржаной	100	8,1	3,4	42,2	222	
<b>ИТОГО:</b>			<b>41,59</b>	<b>30,73</b>	<b>172,12</b>	<b>1128,59</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка французская	100	9,98	14,08	43,9	343,66	279
	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	11,26	62,41	299
<b>ИТОГО:</b>			<b>11,53</b>	<b>15,53</b>	<b>55,16</b>	<b>406,07</b>	
<b>Ужин</b>	Фрикадельки из кур.	80/5	11,71	11,73	5,91	177,14	134
	Пюре овощное	220	4,47	7,64	17,16	163,13	182
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,005	9,31	38,48	302
	Батон	50	4,55	0,55	28,55	120	
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	135,37	
<b>ИТОГО :</b>			<b>25,6</b>	<b>20,765</b>	<b>84,31</b>	<b>634,12</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>107,51</b>	<b>118,895</b>	<b>370,95</b>	<b>2972,51</b>	

Директор



С.В.Гончарова