

ГБПОУ «СПЛ»  
 Меню на 18.10.24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная	250/7	10,03	12,75	42,83	333,05	192	
	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,51		
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	103,33		
	Фрукты свежие	110	1,49	0,41	23,1	103,15		
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	306	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>15,76</b>	<b>33,75</b>	<b>102,88</b>	<b>784,04</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	45	1,44	6,36	7,22	91,72		
	Рассольник ленинградский	300/12	2,87	5,99	18,88	147,51	56	
	Жаркое по домашнему	80/170	23,48	21,52	23	386,63	99	
	Компот из с/м фруктов	200	0,15	0,14	17,19	69,55	311	
	Печенье	40	2,56	6,72	27,4	176,28		
	Батон	50	4,55	0,55	28,55	120		
	Хлеб ржаной	100	8,1	3,4	42,2	222		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>43,15</b>	<b>44,68</b>	<b>164,44</b>	<b>1213,69</b>	
<b>Полдник</b>	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	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,02</b>	<b>4,72</b>	<b>36,96</b>	<b>225,09</b>		
<b>Ужин</b>	Салат витаминный	100	1,48	4,55	10,79	93,43	21	
	Рыба припущенная	100	22,61	7,15	0,6	157,55	79	
	Картофель отварной	200/5	3,94	4,89	30,09	188,91	144	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,05	9,31	38,48	302	
	Батон	50	4,55	0,55	28,55	120		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,83</b>	<b>17,19</b>	<b>79,34</b>	<b>598,37</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>99,76</b>	<b>100,34</b>	<b>383,62</b>	<b>2821,19</b>		

Директор



С.В.Гончарова