

ГБПОУ «СПЛ»  
 Меню на 20.12.24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Сардельки отварные	50	4,66	10,15	0,37	111,52	131	
	Каша гречневая	180/5	10,6	6,79	46,33	311,47	183	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75		
	Сыр	15	3,95	3,99		52,59		
	Чай с молоком и сахаром	200	1,44	1,43	11,23	61,51		
	Батон	50	6,60	1,10	41,00	206,00		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>27,3</b>	<b>31,71</b>	<b>99,01</b>	<b>817,84</b>	
Обед	Овощи нат. соленые	40	7,9	0,7	17,1	117	70	
	Рассольник домашний	300	3,00	6,60	17,60	149,00	59	
	Котлеты рубленые	100	11,62	28,5	2,22	102		
	Пюре гороховое	150	12,95	2,06	36,42	182,98		
	Творобушки	40	8,3	22,2	30,7	355,8		
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	306	
	Батон	50	6,60	1,10	41,00	206,00		
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	193,38		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>60,27</b>	<b>65,46</b>	<b>192,04</b>	<b>1401,16</b>	
	Полдник	Ватрушка с творогом	70	7,25	6,36	27,62	201,05	264
		Сок	200	0,94	0,18	18,38	79,03	
<b>ИТОГО:</b>			<b>8,19</b>	<b>6,54</b>	<b>46</b>	<b>280,08</b>		
Ужин	Котлеты рыбные	100	11,61	8,56	16,67	193,94	83	
	Картофельное пюре	200	4,05	6,5	26,71	188,67	146	
	Чай с лимоном и сахаром.	200	0,25	0,05	9,31	38,48	302	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,91</b>	<b>15,11</b>	<b>52,69</b>	<b>421,09</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>60,27</b>	<b>65,46</b>	<b>192,04</b>	<b>1401,16</b>		