

ГБПОУ «СПЛ»
Меню на 21.01.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша Дружба	250/7	7,88	10,79	41,92	299,91	210
	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,51	
	Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,44	1,43	11,23	61,51	301
	Батон	50	4,55	0,55	28,55	120	
	ИТОГО:		13,37	32,71	53,31	563,52	
Обед	Яичный салат с кукурузой	80	16	25	10	380	1001
	Суп картофельный с бобовыми	300/25	10,06	5,86	40,76	270,14	65
	Каша гречневая	180/5	10,6	6,8	46,33	311,47	183
	Гуляш	60/40	16,4	17,1	2,7	232	96
	Компот из с/м фруктов	200	0,2	0,1	17,2	70	311
	Батон	50	4,55	0,55	28,55	120	
	Хлеб ржаной	100	8,1	3,4	42,2	222	
		ИТОГО:		65,91	58,8	187,74	1605,61
Полдник	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	9,39	11,47	26,89	252,66	262
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,12	36,01	300
		ИТОГО:		9,58	11,51	36,01	288,67
Ужин	Рагу из мяса	250	22	27,1	23,9	435	125
	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:		26,8	27,7	61,76	593,48
	Итого за день		115,66	130,72	338,82	3051,28	

Директор

С.В.Гончарова