

ГБПОУ «СПЛ»
 Меню на 22.01.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	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	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,005	9,31	38,48	302
	Батон	50	4,55	0,55	28,55	120	
ИТОГО:			29,04	51,875	68,67	842,21	
Обед	Лечо	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 из курицы	250	18,6	20,2	52,7	477	120
	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:			41,65	30,71	172,14	1128,82
Полдник	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
ИТОГО:			11,53	15,53	55,16	406,07	
Ужин	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 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	
ИТОГО :			25,6	20,765	84,31	634,12	
Итого за день			107,82	118,88	380,28	3011,22	

Директор

С.В.Гончарова