

ГБПОУ «СПЛ»  
 Меню на 23.01.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша овсяная	250/7	10,03	12,75	42,83	333,05	192
	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,51	
	Печенье	40	2,56	6,72	27,4	176,28	
	Сыр	15	3,95	3,99		52,59	
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	306
	<b>ИТОГО:</b>			<b>19,94</b>	<b>43,06</b>	<b>83,99</b>	<b>806,43</b>
Обед	Икра кабачковая	45	1,44	6,36	7,22	91,72	
	Рассольник ленинградский	300/12	2,87	5,99	18,88	147,51	56
	Рыбные тефтели	80/40	9,7	7,3	14,6	166	87
	Картофель отварной	200	3,9	4,9	30,1	189	144
	Компот из с/м фруктов	200	0,15	0,14	17,19	69,55	311
	Конфеты	50	1,35	5,15	38,65	199	
	Батон	50	4,55	0,55	28,55	120	
	Хлеб ржаной	100	8,1	3,4	42,2	222	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>32,06</b>	<b>33,79</b>	<b>197,39</b>	<b>1204,78</b>
Полдник	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>	
	Ужин	Салат витаминный	100	1,48	4,55	10,79	93,43
Рыба припущенная		100	22,61	7,15	0,6	157,55	79
Рис отварной		180/5	4,43	4,65	45,02	247,64	187
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>33,32</b>	<b>16,95</b>	<b>94,27</b>	<b>657,1</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>93,34</b>	<b>98,52</b>	<b>412,61</b>	<b>2893,40</b>	

Директор

С.В.Гончарова