

ГБПОУ «СПЛ»
Меню на 03.10.24

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	Лечо	80	7,9	0,7	17,1	117	70	
	Суп картофельный с бобовыми гречками	300/25	10,06	5,86	40,76	270,14	65	
	Тефтели рыбные	80/40	9,67	7,31	14,59	166,1	87	
	Каша пшеничная	180/5	9,3	11,2	43,5	316	208	
	Кисель	200			21,63	84,13	331	
	Батон	50	4,55	0,55	28,55	120		
	Хлеб ржаной	100	8,1	3,4	42,2	222		
	ИТОГО:			49,58	29,02	208,33	1295,37	
	Полдник	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	9,39	11,47	26,89	252,66	262
		Компот из с/фруктов	200	0,53	0,06	21,14	85,68	310
ИТОГО:			9,92	11,53	48,03	338,34		
Ужин	Гуляш	60/40	16,39	17,15	2,75	231,83	96	
	Макаронные изделия	220/8	7,98	6,65	48,91	297,1	227	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	28,99	127,47	319	
	Батон	50	4,55	0,55	28,55	120		
	ИТОГО:		29,59	24,62	109,2	776,4		
Итого за день			102,46	97,88	418,87	2973,63		

Директор



С.В.Гончарова