



С.С. Серфимович
И.О. директор
«Серафимовичская НИИ»
Плющенко Н.С.

Меню
ГКОУ «Серафимовичская ШИ» Понедельник (1) 26.01.2026

№ реп	Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
311	Каша геркулесовая молочная	200\200	5,91	8,74	21,00	154,70
692	Кофейный напиток	200\200	0,3	0,072	10,12	39,78
3	Бутерброд	134\114	15,44	22,94	104,99	664,3
	итого:		21,65	28,75	136,11	858,78
	2 й завтрак					
698	Ряженка 2,5%	180\150	5,046	5,35	7,308	93,96
п/п	Печенье	30\20	2,22	3	22,89	121,8
	итого:		7,266	8,35	30,20	215,76
	Обед					
49	Нарезка из свежей моркови	100\100	1,24	7,085	6,65	94,28
110	Борщ	250\250	2,39	6,66	14,20	96,94
390	котлета рыбная	100\90	26,97	8,17	2,268	155,41
518	Картофель отварной	180\150	2,95	9,215	18,65	166,62
648	Кисель из концентрата	200\200	0,06	0,96	32,13	235,9
	Хлеб ржано пшеничный	60\40	3,36	0,66	25,98	119,4
	Хлеб пшеничный	50\35	3,8	0,5	26,15	116,5
	Итого:		40,77	36,588	127,67	981,60
	Полдник					
	Яблоко свежее	185\185	0,74	0	20,905	85,1
	Итого:		0,74	0	20,905	85,1
	Ужин					
311	Каша пшенная молочная	200\160	8,42	8,02	20,87	122,52
741	Ватрушка с повидлом	70\50	4,62	9,968	42,096	169,46
685	Чай с сахаром	200\200	0,08	0	12,997	49,056
	Хлеб ржано пшеничный	60\40	3,36	0,66	25,98	119,40
	Хлеб пшеничный	50\35	3,80	0,5	26,15	116,50
	Итого:		20,28	18,648	128,093	576,936
	Сбалансировать:		90	92	390,483	2554,426

Составила: медицинская сестра А.Д. Тапилина