



Утверждаю:

Директор

ГКОУ «Серафимовичская ШИ»

Охрименко Р.В.

Меню

Понедельник (1) 06.04.2026 г

| № рец | Завтрак | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая Ценность (ккал) |
|-------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 311 | Каша геркулесовая молочная | 200/200 | 6,136 | 6,69 | 21,034 | 164,3 |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом | 114/134 | 12,09 | 17,185 | 48,795 | 405,55 |
| 692 | Кофейный напиток | 200/200 | 0,206 | 0,042 | 11,966 | 46,97 |
| | итого: | | 18,43 | 23,92 | 81,80 | 616,82 |
| | 2 й завтрак | | | | | |
| 698 | Ряженка 2,5% | 150/180 | 5,05 | 4,35 | 7,31 | 93,96 |
| п/п | Печенье | 20/30 | 2,22 | 3 | 22,89 | 121,8 |
| | итого: | | 7,270 | 7,35 | 30,20 | 215,76 |
| | Обед | | | | | |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250/250 | 2,866 | 5,495 | 20,916 | 147,07 |
| 440 | Говядина, тушенная с капустой | 150/180 | 14,676 | 21,671 | 12,946 | 304,87 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200/200 | 0,5 | 0 | 22,078 | 82,69 |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40/60 | 4,14 | 0,72 | 25,44 | 128,4 |
| | Хлеб пшеничный | 35/50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 114 |
| | итого: | | 25,98 | 28,29 | 105,68 | 777,03 |
| | Полдник | | | | | |
| | Яблоко свежее | 185 | 0,74 | 0 | 20,905 | 85,1 |
| | Итого: | | 0,74 | 0 | 20,905 | 85,1 |
| | Ужин | | | | | |
| 374 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100/120 | 11,524 | 9,571 | 10,482 | 172,53 |
| 302 | Каша пшенная вязкая | 150/180 | 5,806 | 6,725 | 33,341 | 220,27 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/200 | 0,4 | 0 | 11,116 | 43,87 |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40/60 | 4,14 | 0,72 | 25,44 | 128,4 |
| | Хлеб пшеничный | 35/50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 114 |
| | итого: | | 25,67 | 17,416 | 104,679 | 679,07 |
| | Сбалансировать: | | 78,09 | 77,71 | 340,48 | 2371,93 |

Составила: медицинская сестра Мусаева Тапилина А.Д.