



Утверждаю:
И.о. директора ГКОУ
«Серафимовичская ШИ»
Плющенко Плющенко Н.С.

Меню

Среда (1) 28.01.26 г.

№ реп	Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
311	Каша молочная пшенная	200\200	7,01	5,415	28,82	182,56
693	Какао с молоком	200\200	5,22	4,58	18,584	132,876
3	Бутерброд	134\114	12,09	16,98	52,495	400,55
	итого:		24,32	26,975	99,899	715,986
	2 й завтрак					
698	Ряженка	180\150	5,046	4,35	7,308	93,96
п/п	Печенье	30\20	2,22	3	22,89	121,8
	Итого:		7,266	7,35	30,198	215,76
	Обед					
140	Суп картоф.с макарон изд.	250\250	2,91	3,835	23,905	136,2
433	Мясо тушеное	100\90	12,12	12,472	4,201	176,98
214	Капуста тушеная	190\150	3,98	8,646	14,31	149,22
639	Компот из смеси сухофр.	200\200	0,48	0,96	52,13	235,9
	Хлеб пшен.	50\35	3,8	0,3	26,15	116,5
	Хлеб ржано пшеничный	60\40	3,36	0,66	25,98	119,4
	Итого:		26,65	26,873	146,676	934,2
	Полдник					
	Яблоки свежие	185\185	0,74	0	20,905	85,1
	Итого:		0,74	0	20,905	85,1
	Ужин					
371	Рыба припущенная	100\90	16,2	8,7	1,65	149,52
297	Каша рас. рисовая	180\150	2,51	6,01	27,159	165,93
685	Чай с сахаром	200\200	0,08	0	12,997	49,056
	Хлеб пшеничный	50\35	3,8	0,3	26,15	116,5
	Хлеб ржано пшеничный	60\40	3,36	0,66	25,98	119,4
	Итого:		25,95	15,67	93,936	600,406
	Сбалансировать:		84,926	76,868	391,614	2551,452

Составила: медицинская сестра *А.Д. Тапилина* А.Д. Тапилина