

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

## Меню

Четверг (1) 29.01.2026

| №<br>реп | Завтрак                                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>Ценность<br>(ккал) |
|----------|---------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|
|          |                                             |                 | Б                    | Ж             | У              |                                      |
| 311      | Каша мол. рисовая                           | 200\200         | 5,93                 | 5,775         | 21             | 154,7                                |
| 692      | Кофейный напиток с<br>молоком               | 200\200         | 0,3                  | 0,072         | 10,12          | 39,78                                |
| 337      | Яйцо отварное                               | 1 шт.           | <b>5,08</b>          | <b>4,64</b>   | <b>0,28</b>    | <b>62,8</b>                          |
| 1        | Бутерброд                                   | 115\95          | 7,72                 | 11,47         | 52,49          | 332,15                               |
|          | <b>Итого:</b>                               |                 | <b>19,03</b>         | <b>21,957</b> | <b>83,89</b>   | <b>589,43</b>                        |
|          | <b>2-ой завтрак</b>                         |                 |                      |               |                |                                      |
| 698      | Кефир                                       | 180\150         | 5,01                 | 4,32          | 6,92           | 91,69                                |
| п/п      | Батон                                       | 50\50           | 3,96                 | 1,65          | 28,9           | 183                                  |
|          | <b>Итого:</b>                               |                 | <b>8,97</b>          | <b>5,97</b>   | <b>35,82</b>   | <b>274,69</b>                        |
|          | <b>Обед</b>                                 |                 |                      |               |                |                                      |
| 138      | Суп картоф.с крупой и<br>рыбными консервами | 250\250         | 2,77                 | 3,815         | 23,855         | 135,3                                |
| 491      | Чахохбили                                   | 100\90          | 19,18                | 23,876        | 3,708          | 305,69                               |
| 332      | макароньы отварные                          | 180\150         | 5,39                 | 4,27          | 37,16          | 199,55                               |
| 49       | Нарезка из св.моркови                       | 100\60          | <b>1,56</b>          | <b>8,11</b>   | <b>8,4</b>     | <b>11,52</b>                         |
| 639      | Компот из смеси сухофр.                     | 200\200         | 0,48                 | 0             | 20,18          | 78,35                                |
|          | 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                                |
|          | <b>итого:</b>                               |                 | <b>36,54</b>         | <b>41,031</b> | <b>145,433</b> | <b>966,31</b>                        |
|          | <b>Полдник</b>                              |                 |                      |               |                |                                      |
|          | Яблоки свежие                               | 185\185         | 0,74                 | 0             | 20,905         | 85,1                                 |
|          | <b>Итого:</b>                               |                 | <b>0,74</b>          | <b>0</b>      | <b>20,905</b>  | <b>85,1</b>                          |
|          | <b>Ужин</b>                                 |                 |                      |               |                |                                      |
| 297      | Каша рассыпч. гречневая                     | 180\150         | 4,036                | 4,95          | 39,454         | 210,88                               |
| 78       | Свекольная икра                             | 100\60          | 1,87                 | 4,99          | 10,94          | 94,55                                |
| 361      | Сырник по-киевски                           | 75\65           | 8,568                | 9,157         | 14,04          | 186,07                               |
| 665      | 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                                |
|          | <b>итого:</b>                               |                 | <b>21,714</b>        | <b>20,057</b> | <b>129,561</b> | <b>776,456</b>                       |
|          | <b>Сбалансировать:</b>                      |                 | <b>86,994</b>        | <b>89,015</b> | <b>415,609</b> | <b>2691,986</b>                      |

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