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

Меню

Понедельник (2) 02.02.2026 г

№ Рец.	Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
311	Каша молочная геркулесовая	200/200	5,93	15,775	21	254,7
692	Кофейный напиток с молоком	200/200	0,3	0,072	10,12	39,78
3	Бутерброд	134/114	12,09	16,98	52,495	400,55
	итого:		**18,32**	**32,827**	**83,615**	**695,03**
	2-ой завтрак					
698	Кефир	180/150	5,01	4,32	6,92	94
п/п	Батон	50/50	3,96	1,65	28,9	183
	итого:		**8.97**	**5,97**	**35,82**	**277**
	обед					
140	Суп картофельный с макар.изд.	250/250	2,91	3,835	23,905	136,2
214	Капуста тушеная	190/150	3,286	3,654	12,51	94,87
51	Нарезка из отварной свеклы	100/60	0.68	0	4.32	19.2
390	котлеты рыбные	90/100	16,995	3,485	3,075	112,44
468	Кисель из концентрата	200/200	0	0	27.99	112.8
.	Хлеб пшеничный	40/35	3,8	0,3	26,15	116,5
	Хлеб ржано пшеничный	60/50	3,36	0,66	25,98	119,4
	Итого:		**31.339**	**11.934**	**163.93**	**711.41**
	полдник					
698	Яблоки свежие	185	0,74	0	20,905	85,1
	Итого:		**0,74**	**0**	**20,905**	**85,1**
	ужин					
297	Каша гречневая рассыпчатая	180/150	4,45	15,26	23,87	154,81
45	Квашеная капуста	100/60	0,28	7,99	0,63	76,82
741	Ватрушка с творогом	80/75	10,25	10,08	0,166	281,7
685	Чай с сахаром	200/200	0,08	0	10,997	41,576
	Хлеб пшеничный	40/35	3,8	0,3	26,15	116,5
	Хлеб ржано пшеничный	60/50	3,36	0,66	25,95	119,4
	итого:		**22,22**	**34,218**	**87,763**	**790,806**
	Сбалансировать:		**81.589**	**84,949**	**392.033**	**2559,346**

Составила: медицинская сестра_____ А.Д. Тапилина