

Утверждаю:

Директор ГКОУ

«Серафимовичская ИИИ»

Р.В. Охрименко

Меню

Четверг (2) 22.01. 2026 г

№ реп	Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
311	Каша молочная геркулесовая	200\200	5,91	5,735	21	154,7
689	Кофейный напиток с молоком	200\200	5,23	4,442	18,39	130,78
337	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,64	0,28	62,8
1	Бутерброд	115\95	7,72	11,47	52,495	332,15
	итого:		23,94	26,287	92,165	680,43
	2-ой завтрак					
698	Ряженка	180\150	5,046	4,35	7,308	93,96
	Батон	50\50	3,96	1,65	28,9	183
	итого:		9,006	6	36,208	276,96
	Обед					
49	Нарезка из свежей моркови	165\60	0,97	3,06	5,25	51,72
139	Суп картофель с бобовыми	250\250	3,225	5,855	18,225	112,96
489	Рагу из курицы	180\150	23,46	25,08	20,81	390,97
648	Кисель из концентрата	200\200	0,06	0	27,29	112,8
	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:		34,875	34,955	123,705	904,35
	Полдник					
	Яблоки свежие	185\185	0,74	0	20,905	85,1
	итого:		0,74	0	20,905	85,1
	Ужин					
45	Квашеная капуста	100\60	0,36	4,99	0,81	51,25
297	Каша рассыпчатая рисовая	180\150	3,54	4,65	38,72	206,16
366	Запеканка из творога	70\60	8,46	10,158	7,41	158,96
	сметана	10\10	0,29	1,5	0,36	16
685	Чай с сахаром	200\200	0,08	0	10,997	41,576
	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:		19,89	22,258	110,427	704,846
	Сбалансировать :		88,451	89,5	383,41	2656,716

Составила:

медицинская сестра

В.Н. Воронкина