

Утверждаю:

Директор

ГКОУ «Серафимовичская ШИ»

Охрименко Р.В.

Меню

Понедельник (2) 21.09.2026 г

№ Рец.	Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
311	Каша манная молочная	200/200	5,576	5,65	21,434	158,9
3	Бутерброд с сыром и маслом	114/134	12,09	17,185	48,795	405,55
692	Кофейный напиток с молоком	200/200	5,106	5,642	19,193	144,68
	итого:		22,772	28,477	89,422	709,13
	2-ой завтрак					
698	Кефир 3,2%	150/180	5,02	4,33	6,92	94
п/п	Батон	50/50	3,85	1,5	24,9	183
	итого:		8,87	5,83	31,82	277
	обед					
80	Салат из морской капусты	100/100	2,844	9,087	13,842	143,97
135	Суп из овощей	250/250	2,445	5,33	14,598	116,95
509	Плов мясной	150/180	13,756	18,528	23,734	318,28
639	Компот из смеси сухофруктов	200/200	0,5	0	22,078	82,69
	Хлеб пшеничный	40/60	3,8	0,4	24,3	114
	Хлеб ржано пшеничный	35/50	4,14	0,72	25,44	128,4
	итого		27,485	34,065	123,992	904,29
	полдник					
698	Яблоки свежие	185/185	0,74	0,74	18,13	83,25
	Итого:		0,74	0,74	18,13	83,25
	ужин					
371	Рыба припущенная	90/100	9,888	4,536	2,002	88,18
216	Картофель тушеный	150/180	3,59	4,94	27,023	170,98
685	Чай с сахаром	200/200	0,4	0	12,126	47,66
	Хлеб пшеничный	40/60	3,8	0,4	24,3	114
	Хлеб ржано пшеничный	35/50	4,14	0,72	25,44	128,4
	итого:		21,818	10,596	90,891	549,22
	Сбалансировать:		81,685	79,708	354,255	2468,59

Составила: медицинская сестра Миха Тапилина А.Д.