



Утверждаю:

Директор

ГКОУ «Серафимовичская ШИ»

Охрименко Р.В.

Меню

Вторник (1) 19.05.2026 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
1	Бутерброд с маслом	95/115	7,72	11,675	48,795	337,15
337	Яйцо отварное	1 шт.	5	4,6	0,28	62,8
692	Кофейный напиток	200/200	0,206	0,042	11,966	46,97
	итого:		18,502	21,967	82,475	605,82
	2 й завтрак					
697	Молоко кипяченое 3,2%	190/190	5,32	6,08	8,93	110,2
	Батон	50/50	3,85	1,5	24,9	131
	итого:		9,17	7,58	33,83	241,2
	Обед					
51	Нарезка из отварной свеклы	60/100	1,5	0,1	9,1	42
135	Суп из овощей	250/250	2,429	3,88	14,572	103,73
443	Плов	120/150	13,756	22,524	23,734	354,24
639	Компот из смеси сухофруктов	200/200	0,5	0	22,078	82,69
	Хлеб ржано пшеничный	40/60	4,14	0,72	25,44	128,4
	Хлеб пшеничный	35/50	3,8	0,4	24,3	114
	итого:		26,125	27,624	119,224	825,06
	Полдник					
п/п	Яблоки свежие	185/185	0,74	0,74	18,13	83,25
	итого:		0,74	0,74	18,13	83,25
	Ужин					
45	Квашеная капуста	60/100	1,638	8,991	2,002	98,2
216	Картофель тушеный	150/180	3,582	4,215	27,01	164,37
366	Запеканка из творога	50/70	13,116	9,473	8,725	177,11
	Сметана	10/10	0,39	2,25	0,54	24,3
685	Чай с сахаром	200/200	0,4	0	11,116	43,87
	Хлеб ржано пшеничный	40/60	4,14	0,72	25,44	128,4
	Хлеб пшеничный	35/50	3,8	0,4	24,3	114
	итого:		7,94	1,12	49,74	706,38
	Сбалансировать:		62,477	59,031	303,399	2461,71

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