

## МЕНЮ

Круглосуточные 12 лет и старше на 27 мая 2026 г  
профессиональное обучение

<u>Завтрак</u>	<u>Вес блюда</u>	<u>Кол-во</u>	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Калорийность</u>
Масло сливочное	15 г	18	0,1300	10,8000	0,1200	77,5000
Шницель рыбный	120 г	18	8,7000	6,3600	8,4800	191,2000
Картофель тушеный	210 г	18	4,4100	13,4400	38,8500	254,1000
Кофейный напиток	210 г	18	1,5200	1,6800	7,6900	67,2000
Хлеб пшеничный	100 г	18	6,2000	0,9000	29,7000	240,0000
<b>Итого</b>	<b>655 г</b>		<b>20,9600</b>	<b>33,1800</b>	<b>84,8400</b>	<b>830,0000</b>
<u>Второй завтрак</u>	<u>Вес блюда</u>	<u>Кол-во</u>	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Калорийность</u>
Вафли	30 г	18	1,2000	7,8000	17,7000	147,3000
Чай	210 г	18	0,2100	0,0000	15,7500	50,4000
<b>Итого</b>	<b>240 г</b>		<b>1,4100</b>	<b>7,8000</b>	<b>33,4500</b>	<b>197,7000</b>
<u>Обед</u>	<u>Вес блюда</u>	<u>Кол-во</u>	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Калорийность</u>
Огурец свежий	115 г	18	0,9200	0,1200	1,8400	14,9500
Суп с мясными фрикадельками	300 г	18	2,4000	2,8800	17,7600	108,0000
Запеканка из печени	120 г	18	24,3000	15,2600	9,9000	268,6000
Макаронные изделия отварные	210 г	18	7,1400	8,6100	47,8800	304,5000
Сок	210 г	18	1,0500	0,0000	21,2100	97,0000
Хлеб пшеничный	100 г	18	6,2000	0,9000	29,7000	240,0000
Хлеб ржаной	100 г	18	5,5200	1,0000	24,0600	155,0000
Яблоки	345 г	18	1,1500	1,1500	28,1700	129,3800
<b>Итого</b>	<b>1500 г</b>		<b>48,6800</b>	<b>29,9200</b>	<b>180,5200</b>	<b>1317,4300</b>
<u>Полдник</u>	<u>Вес блюда</u>	<u>Кол-во</u>	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Калорийность</u>
Сырники со сметаной	210/15 г	18	17,6400	16,9100	25,8300	333,4800
Кисель из свежих фруктов	210 г	18	0,0000	0,0000	28,9800	41,0000
<b>Итого</b>	<b>435 г</b>		<b>17,6400</b>	<b>16,9100</b>	<b>54,8100</b>	<b>374,4800</b>
<u>Ужин</u>	<u>Вес блюда</u>	<u>Кол-во</u>	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Калорийность</u>
Салат из свежих помидоров и огурцов	115 г	18	2,9100	5,8700	5,5400	82,6000
Жаркое по-домашнему	322 г	18	22,9300	12,6200	27,8200	322,0000
Какао	210 г	18	6,7400	7,4100	31,8300	142,8000
Хлеб пшеничный	80 г	18	4,9000	0,7200	23,7600	192,0000
Хлеб ржаной	70 г	18	3,8500	0,7000	16,8500	108,5000
<b>Итого</b>	<b>797 г</b>		<b>41,3300</b>	<b>27,3200</b>	<b>105,8000</b>	<b>847,9000</b>
<u>Второй ужин</u>	<u>Вес блюда</u>	<u>Кол-во</u>	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Калорийность</u>
Иогурт питьевой	230 г	18	6,4400	5,7500	9,4300	118,4500
<b>Итого</b>	<b>230 г</b>		<b>6,4400</b>	<b>5,7500</b>	<b>9,4300</b>	<b>118,4500</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3857 г</b>		<b>136,4600</b>	<b>120,8800</b>	<b>468,8500</b>	<b>3685,9600</b>

Директор

Т.И. Курасова

