

Утверждаю

Начальник ЛДП

Галиев

Меню на 31 мая 2026г.



№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
185	каша артек молочная вязкая	150	6,19	6,87	25,43	203,29
289	какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46
114	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
116	хлеб ржаной-пшеничный	15	0,99	0,18	5,10	27,15
0	вода питьевая	200	0	0	0	0
118	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		680	12,59	11,37	62,8	424,15
обед						
41	салат студенческий	80	3	3,4	4,5	40
56	борщ с капустой и картофелем	250	2,09	4,49	12,19	95,48
173	каша гречневая рассыпчатая	175	10,18	6,88	46,03	286,49
96	гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,8	4,09	201,17
294	компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84
114	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
116	хлеб ржаной-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
итого за обед		845	32,19	35,13	115,51	908,28
итого за день		1525	44,78	46,5	178,31	1332,43

Шеф-повар *Ш* Шархмулина И.А.