

Меню на «02» марта 2023 г.

Утверждаю
 Директор ГБОУ «Санаторной
 школы - интерната № 3 г. Жигулёвск»
 А.В. Телегин



Неделя 2, день 4

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак 1 120\8 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,47 | 4,99 | 17,95 | 150 |
| 379\34 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,24 | 2,7 | 15,9 | 100,6 |
| 14 | Масло сливочное | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,26 | 132 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 |
| 31 | Батон | 50 | 6,2 | 2,2 | 42,6 | 218,40 |
| | Итого: | 560 | 20,2 | 29 | 76,99 | 663,1 |
| Завтрак 2 389 | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,20 | 92 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 6,2 | 2,2 | 42,6 | 218,40 |
| | Итого: | 250 | 7,2 | 2,4 | 62,8 | 310,4 |
| Обед | | | | | | |
| 79 | Икра кабачковая | 100 | 1,01 | 4,85 | 125,25 | 102,5 |
| 82\13 | Борщ с капустой и картофелем с мясом | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,11 | 85,75 |
| 288\59 | Птица(курица) отварная | 110 | 23,48 | 25,82 | 0,48 | 328 |
| 171\67 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,95 | 10,7 | 44,8 | 315 |
| 342\43 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110 |
| 73 | Хлеб из ржаной муки | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 6,2 | 2,2 | 42,6 | 218,40 |
| | Итого: | 930 | 45,3 | 49,2 | 241,9 | 1215,2 |
| Полдник | | | | | | |
| 91 | Печенье | 75 | 5,7 | 13,5 | 49,5 | 345 |
| 90 | Конфеты | 75 | 4,1 | 17,25 | 49,5 | 367,5 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58 |
| | Итого: | 350 | 18,7 | 33,8 | 125 | 770,5 |
| Ужин 1 | | | | | | |
| 239 | Тефтели рыбные | 160 | 21,4 | 7 | 15 | 208,6 |
| 305 | Рис припущенный | 180 | 4,4 | 5,2 | 35,1 | 264 |
| 73 | Хлеб из ржаной муки | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 |
| 338 | Фрукт «Яблоко» | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | 680 | 29,33 | 13,1 | 70,82 | 633,6 |
| Ужин 2 | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,80 | 5 | 8 | 106 |
| | Итого: | 200 | 5,80 | 5 | 8 | 106 |
| | Итого за день: | 2970 | 126,53 | 132,5 | 565,5 | 3698,8 |

Продукты не содержат ГМО

Врач, м/с *Зимина В.Г.* Зимина В.Г.