


Меню на «06» марта 2023 г.

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

Неделя 1, день 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак 1						
181	Каша молочная манная жидкая	250	7,8	7,3	23,75	198,3
382	Какао с молоком	200	4,1	3,6	17,6	118,6
14	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132
3	Бутерброд с сыром	40	6,27	8	14,8	157
31	Батон	50	6,2	2,2	42,6	218,40
	Итого:	560	24,6	35,6	99	824,3
Завтрак 2						
389	Сок	200	1,4	0,2	22,8	100,4
31	Хлеб пшеничный	50	6,2	2,2	42,6	218,40
	Итого:	250	7,6	2,4	63	310,4
Обед						
76	Сельдь с луком	100	10,2	2,2	3,3	174
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	1,81	4,91	125,25	102,5
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221
312	Картофельное пюре	180	0,02	5,8	24,5	164,7
349	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	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:	920	45,4	32,4	234,8	1063
Полдник						
91	Печенье юбилейное	75	5,7	13,5	49,5	345
90	Конфеты	75	4,1	17,25	49,5	367,5
346	Напиток витаминный(компот из апельсинов)	200	0,14	0,04	42,3	97,58
	Итого:	350	9,9	30,8	141,3	810,1
Ужин 1						
296	Котлеты рубленые из птицы	100	19,5	10,88	9,56	192
171	Каша гречневая рассыпчатая	160	4,97	3,74	23,89	153,63
73	Хлеб из ржаной муки	40	2,6	0,48	1,05	72,4
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
338	Фрукт «Апельсин»	100	0,4	0,4	11,5	49
	Итого:	600	28	15,5	61,2	529
Ужин 2						
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5	8	106
	Итого:	200	5,80	5	8	106
	Итого за день:	2880	121,3	121,7	607,3	3642,7

Продукты не содержат ГМО

Врач, мед.сестра  Зиминая В.Г.