

Меню на «15» марта 2023 г.

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

Неделя 2, день 3

| №<br>рецептуры            | Наименование блюда                      | Выход, г    | Химический состав |              |              |               |
|---------------------------|---|-------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
|                           |   |             | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г  | ЭЦ, ккал      |
| <b>Завтрак 1</b><br>173\7 | Каша молочная гречневая                 | 230         | 8,43              | 11           | 75,5         | 338           |
| 377\36                    | Чай с лимоном                           | 200         | 0,13              | 0,02         | 15,2         | 62            |
| 14                        | Масло сливочное                         | 20          | 0,2               | 14,5         | 0,26         | 132           |
| 89                        | Сырок творожный                         | 50          | 10,6              | 11,3         | 36           | 288,1         |
| 31                        | Батон                                   | 50          | 6,2               | 2,2          | 42,6         | 218,40        |
|                           | <b>Итого:</b>                           | <b>550</b>  | <b>25,6</b>       | <b>39,02</b> | <b>169,6</b> | <b>1038,5</b> |
| <b>Завтрак 2</b><br>389   | Сок                                     | 200         | 1                 | 0,2          | 20,20        | 92            |
| 31                        | Хлеб пшеничный                          | 50          | 6,2               | 2,2          | 42,6         | 218,40        |
|                           | <b>Итого:</b>                           | <b>250</b>  | <b>7,2</b>        | <b>2,4</b>   | <b>62,8</b>  | <b>310,4</b>  |
| <b>Обед</b>               |   |             |                   |              |              |               |
| 76                        | Сельдь с луком                          | 100         | 10,2              | 2,2          | 3,3          | 174           |
| 101\22                    | Суп картофельный с крупой               | 250         | 1,97              | 2,7          | 12,11        | 85,75         |
| 284\57                    | Запеканка картофельная с мясом говядины | 200         | 18,2              | 12           | 24,5         | 289           |
| 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        |
|                           | <b>Итого:</b>                           | <b>800</b>  | <b>45</b>         | <b>18,7</b>  | <b>117,4</b> | <b>880</b>    |
| <b>Полдник</b>            |   |             |                   |              |              |               |
| 410                       | Ватрушка                                | 150         | 18,44             | 10,96        | 58,36        | 404           |
| 376                       | Чай с сахаром                           | 200         | 8,9               | 3,06         | 26           | 58            |
|                           | <b>Итого:</b>                           | <b>350</b>  | <b>27,34</b>      | <b>14,02</b> | <b>84,4</b>  | <b>462</b>    |
| <b>Ужин 1</b>             |   |             |                   |              |              |               |
| 261                       | Печень тушеная в соусе                  | 100         | 12,66             | 8,76         | 3,81         | 159           |
| 202                       | Макаронные изделия отварные             | 200         | 7,6               | 0,9          | 42,6         | 208,4         |
| 73                        | Хлеб из ржаной муки                     | 40          | 2,6               | 0,48         | 1,05         | 72,4          |
| 342                       | Компот из свежих плодов                 | 200         | 0,20              | 0,20         | 22,30        | 110           |
| 338                       | Фрукт «Апельсин»                        | 100         | 0,4               | 0,4          | 11,5         | 49            |
|                           | <b>Итого:</b>                           | <b>640</b>  | <b>23,46</b>      | <b>10,74</b> | <b>81,26</b> | <b>598,8</b>  |
| <b>Ужин 2</b>             |   |             |                   |              |              |               |
| 386                       | Кисломолочный напиток                   | 200         | 5,80              | 5            | 8            | 106           |
|                           | <b>Итого:</b>                           | <b>200</b>  | <b>5,80</b>       | <b>5</b>     | <b>8</b>     | <b>106</b>    |
|                           | <b>Итого за день:</b>                   | <b>2790</b> | <b>134,4</b>      | <b>89,9</b>  | <b>523,5</b> | <b>3395,7</b> |

Продукты не содержат ГМО

Врач, м/с Зимина В.Г.