

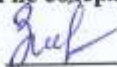
Меню на «15» мая 2023 г.

Утверждаю
 Директор ГБОУ «Санаторной
 школы-интерната № 4 г. Жигулёвск»
 А.В. Телегин

Неделя 2, день 1

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | |
|---------------------------|---|-------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак 1 174\5 | Каша молочная манная жидкая | 240 | 8,72 | 12,7 | 58 | 381,7 |
| 379\34 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,240 | 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: | 550 | 23,4 | 36,7 | 117 | 895,54 |
| 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 | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 100 | 2,4 | 0,1 | 23 | 185,3 |
| 112\5 | Суп картофельный с курицей и макаронами | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,7 | 100,13 |
| 255\60 | Печень по строгановски | 100 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 171,2 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 4,3 | 8,75 | 44,2 | 272,3 |
| 342 | 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: | 920 | 32,2 | 23,8 | 157,5 | 1129,7 |
| Полдник | | | | | | |
| 421 | Сдоба обыкновенная(плюшки) | 150 | 11,64 | 6,88 | 70,65 | 393 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58 |
| | Итого: | 350 | 20,54 | 9,94 | 96,65 | 451 |
| Ужин 1 | | | | | | |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 |
| 171\67 | Каша рассыпчатая ячневая | 180 | 7,9 | 8,88 | 36,2 | 246,4 |
| 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 «Яблоко» | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,87 | 47 |
| | Итого: | 620 | 25,98 | 26,55 | 59,81 | 628,4 |
| Ужин 2 | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,80 | 5 | 8 | 106 |
| | Итого: | 200 | 5,80 | 5 | 8 | 106 |
| | Итого за день: | 2890 | 115,1 | 104,4 | 501,8 | 3521 |

Продукты не содержат ГМО

Врач, м/с  Зимица В.Г.