

Меню на «17» ноября 2023 г.

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



Неделя 2, день 5

| № рецептуры                | Наименование блюда                        | Выход, г    | Химический состав |              |              |               |
|----------------------------|---|-------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
|                            |   |             | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г  |               |
| <b>Завтрак 1</b><br>222\12 | Пудинг из творога (запеченный)            | 180         | 23,4              | 18,21        | 59,68        |               |
| 377\36                     | Чай с лимоном                             | 200         | 0,53              | 0            | 9,87         | 41,6          |
| 14                         | Масло сливочное                           | 20          | 0,2               | 14,5         | 0,26         | 132           |
| 92                         | Йогурт промышленного производства         | 115         | 3,1               | 3            | 17,25        | 81,7          |
| 31                         | Батон                                     | 50          | 6,2               | 2,2          | 42,6         | 218,40        |
|                            | <b>Итого:</b>                             | <b>565</b>  | <b>5,1</b>        | <b>37</b>    | <b>106,2</b> | <b>874</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>                |   |             |                   |              |              |               |
| 39                         | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100         | 3,02              | 6,4          | 23,7         | 164,2         |
| 108                        | Суп картофельный с клецками               | 250         | 3,6               | 4,6          | 18,8         | 144,25        |
| 256\51                     | Мясо тушеное                              | 100         | 15,2              | 17,38        | 2,56         | 225           |
| 321\71                     | Капуста тушеная свежая                    | 180         | 3,7               | 5,8          | 17           | 135,1         |
| 42                         | Кисель                                    | 200         | 0,01              | 0,01         | 29,8         | 117,4         |
| 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>920</b>  | <b>34,4</b>       | <b>37</b>    | <b>135,5</b> | <b>1076,8</b> |
| <b>Полдник</b>             |   |             |                   |              |              |               |
| 406                        | Пирожок с яблоками                        | 100         | 5,8               | 2,48         | 47,8         | 236           |
| 90                         | Конфеты                                   | 50          | 2,75              | 11,5         | 33           | 245           |
| 388                        | Напиток витаминный                        | 200         | 0,14              | 0,04         | 42,3         | 97,58         |
|                            | <b>Итого:</b>                             | <b>350</b>  | <b>8,7</b>        | <b>14,02</b> | <b>123,1</b> | <b>578,6</b>  |
| <b>Ужин 1</b>              |   |             |                   |              |              |               |
| 244                        | Плов из отварной говядины                 | 280         | 28,6              | 26,7         | 45,5         | 554           |
| 73                         | Хлеб из ржаной муки                       | 40          | 2,6               | 0,48         | 1,05         | 72,4          |
| 376                        | Чай с сахаром                             | 200         | 8,9               | 3,06         | 26           | 58            |
| 338                        | Фрукт «Банан»                             | 100         | 1,5               | 0,5          | 21           | 96            |
|                            | <b>Итого:</b>                             | <b>620</b>  | <b>41,6</b>       | <b>30,74</b> | <b>93,6</b>  | <b>780,4</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>2905</b> | <b>102,8</b>      | <b>126,2</b> | <b>529,2</b> | <b>3726,2</b> |

Продукты не содержат ГМО

Врач, м/с  Зиминова В.Г.