

Меню на «31» января 2023 г.

Утверждаю
 Директор ГБОУ «Санаторной школы - интерната № 31 г. Жигулевск»
 А.В. Тетелин



Неделя 2, день 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак 1 175/6	Каша молочная "Дружба"	250	6,8	12,3	60,15	
382/30	Какао с молоком	200	4,1	3,6	17,6	118,6
14	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132
3/29	Бутерброд с сыром	40	6,27	8	14,8	157
31	Батон	50	6,2	2,2	42,6	218,40
	Итого:	560	23,57	40,6	135,4	1006
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						
42/75	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,2	9,25	199
108/109/25	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	144,25
274/50	Зразы рубленые	100	8,59	12,07	8,55	199
199/68	Пюре из гороха с маслом	180	15,6	7,8	40,02	283
42	Кисель	200	0,1	0,1	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
	Итого:	920	38,44	50,2	150,1	1233,5
Полдник						
91	Печенье	75	5,7	13,5	49,5	345
90	Конфеты	75	4,1	17,25	49,5	367,5
346/40	Напиток витаминный(апельсиновый)	200	0,14	0,04	42,3	97,58
	Итого:	350	9,94	30,8	108,3	572,6
Ужин 1						
290/58	Птица тушеная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162
143/72	Рагу овощное	210	3,54	22	17,2	284
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
	Итого:	650	29,8	36,9	68,2	168,4
Ужин 2						
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5	8	106
	Итого:	200	5,80	5	8	106
	Итого за день:	2930	114,8	165,9	532,8	3396,4

Продукты не содержат ГМО

Врач, м/с *Зица* Зимица В.Г.