

Меню на «05» апреля 2024 г.

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



Неделя 1, день 5

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | |
|------------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
| Завтрак 1 | | | | | | |
| 173/2 | Каша молочная из пшенной крупы | 250 | 7,04 | 11 | 90,5 | 392,9 |
| 14 | Масло сливочное | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,26 | 132 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40 | 6,27 | 8 | 14,8 | 157 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,24 | 2,7 | 15,9 | 100,6 |
| 31 | Батон | 50 | 6,2 | 2,2 | 42,6 | 218,40 |
| | Итого: | 560 | 23 | 38,4 | 164,1 | 1000,9 |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| 389 | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| 31 | Хлеб пшеничный | 50 | 6,2 | 2,2 | 42,6 | 218,40 |
| | Итого: | 250 | 7,2 | 2,4 | 62,8 | 310,4 |
| Обед | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,33 | 3,25 | 6,5 | 60,4 |
| 96 | Рассольник «Ленинградский» с мясом | 250 | 24,8 | 7,2 | 15,9 | 138,5 |
| 256 | Мясо тушеное | 100 | 15,2 | 17,38 | 2,56 | 225 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,95 | 10,7 | 44,8 | 315 |
| 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 | 60,2 | 41,3 | 143,1 | 1147,1 |
| Полдник | | | | | | |
| 93 | Пряник | 75 | 4,2 | 3,75 | 57,3 | 271,5 |
| 90 | Конфеты | 75 | 4,1 | 17,25 | 49,5 | 367,5 |
| 388 | Напиток витаминный из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,8 |
| | Итого: | 350 | 8,7 | 11,3 | 124 | 711,8 |
| Ужин 1 | | | | | | |
| 233 | Рыба запеченная, в молочном соусе | 100 | 6,8 | 6,81 | 9,67 | 127 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 0,02 | 5,8 | 24,5 | 164,7 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58 |
| 73 | Хлеб из ржаной муки | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 338 | Фрукт «Яблоко» | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | 620 | 18,7 | 16,6 | 71 | 414,1 |
| Ужин 2 | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,80 | 5 | 8 | 106 |
| | Итого: | 200 | 5,80 | 5 | 8 | 106 |

Продукты не содержат ГМО

мед.сестра  Чередилина Г.И.