

Меню на «13» ноября 2024 г.


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



Неделя 2, день 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			ЭЦ, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
					75,5	338
Завтрак 1	Каша молочная гречневая	230	8,43	11		
173\7						62
377\36	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	132
14	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	288,1
89	Сырок творожный	50	10,6	11,3	36	218,40
31	Батон	50	6,2	2,2	42,6	1038,5
	Итого:	550	25,6	39,02	169,6	92
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	
389						218,40
31	Хлеб пшеничный	50	6,2	2,2	42,6	310,4
	Итого:	250	7,2	2,4	62,8	
Обед						174
76	Сельдь с луком	100	10,2	2,2	3,3	90,75
101\22	Суп картофельный с крупой	250	3,97	4,7	12,11	289
284\57	Запеканка картофельная с мясом говядины	200	18,2	12	24,5	
						110
349	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	72,4
73	Хлеб из ржаной муки	40	2,6	0,48	1,05	218,40
31	Хлеб пшеничный	50	6,2	2,2	42,6	880
	Итого:	800	45	18,7	117,4	
Полдник						404
410	Ватрушка	150	18,44	10,96	58,36	58
376	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	
	Итого:	350	27,34	14,02	84,4	462
Ужин 1						159
261	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	208,4
202	Макаронные изделия отварные	200	7,6	0,9	42,6	72,4
73	Хлеб из ржаной муки	40	2,6	0,48	1,05	110
342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	49
338	Фрукт «Апельсин»	100	0,4	0,4	11,5	598,8
	Итого:	640	23,46	10,74	81,26	
Ужин 2						106
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5	8	106
	Итого:	200	5,80	5	8	3395,7
	Итого за день:	2790	134,4	89,9	523,5	

Продукты не содержат ГМО

м/с  Чередилина Г.И.