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

Меню на «15» мая 2024 г.

Неделя 1, день 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак 1					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	29,2	22,1	56	540
14	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132
92	Йогурт промышленного производства	115	3,1	3	17,25	81,7
278	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86
31	Батон	50	6,2	2,2	42,6	218,40
	Итого:	**585**	**40,1**	**43,4**	**132,5**	**1058,1**
	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					
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,02	6,5	125
112	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	2,98	2,83	15,7	100,13
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	9,95	10,7	44,8	315
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	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**	**56,5**	**231,4**	**136,8**	**1046**
	Полдник					
91	Печенье	75	5,7	13,5	49,5	345
90	Конфеты	75	4,1	17,25	49,5	367,5
388	Напиток витаминный	200	0,4	0,27	17,2	72,8
	Итого:	**350**	**10,2**	**31**	**116,2**	**785,3**
	Ужин 1					
259	Жаркое по-домашнему	260	24,1	26,9	24,6	438,3
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 «Банан»	100	1,5	0,5	21	96
	Итого:	**600**	**37,1**	**30,9**	**72,7**	**664,7**
	Ужин 2					
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5	8	106
	Итого:	**200**	**5,80**	**5**	**8**	**106**
	Итого за день:	**2905**	**157**	**344**	**529**	**3970,5**

Продукты не содержат ГМО **мед.сестра** **Зимина В.Г.**