


Меню на «19» января 2024 г.

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



Неделя 2, день 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак 1 222\12	Пудинг из творога (запеченный)	180	23,4	18,21	59,68	496,3
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
	Итого:	565	5,1	37	106,2	874
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						
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
	Итого:	920	34,4	37	135,5	1076,8
Полдник						
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
	Итого:	350	8,7	14,02	123,1	578,6
Ужин 1						
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
	Итого:	620	41,6	30,74	93,6	780,4
Ужин 2						
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5	8	106
	Итого:	200	5,80	5	8	106
	Итого за день:	2905	102,8	126,2	529,2	3726,2

Продукты не содержат ГМО м/с  Зимина В.Г.