

Меню на «31» января 2024 г.

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

Неделя 2, день 3

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

Продукты не содержат ГМО

м/с  Зиминова В.Г.