Меню на «17» февраля 2025 г.

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

Неделя 2, день 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭН, ккал
Завтрак 1 174\5	Каша молочная манная жидкая	240	8,72	12,7	58	381,7
379\34	Кофейный напиток на молоке	200	3,240	2,7	15,9	100,6
14	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84
31	Батон	50	6,2	2,2	42,6	218,40
	Итого:	**550**	**23,4**	**36,7**	**117**	**895,54**
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						
75	Икра свекольная	100	2,4	0,1	23	185,3
112\5	Суп картофельный с курицей и макаронами	250	2,98	2,83	15,7	100,13
255\60	Печень по строгановски	100	13,5	9,2	8,6	171,2
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	8,75	44,2	272,3
342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	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**	**32,2**	**23,8**	**157,5**	**1129,7**
Полдник						
421	Сдоба обыкновенная(плюшки)	150	11,64	6,88	70,65	393
376	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
	Итого:	**350**	**20,54**	**9,94**	**96,65**	**451**
Ужин 1						
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221
171\67	Каша рассыпчатая ячневая	180	7,9	8,88	36,2	246,4
73	Хлеб из ржаной муки	40	2,6	0,48	1,05	72,4
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
338	Фрукт «Яблоко»	100	0,4	0,4	9,87	47
	Итого:	**620**	**25,98**	**26,55**	**59,81**	**628,4**
Ужин 2						
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5	8	106
	Итого:	**200**	**5,80**	**5**	**8**	**106**
	Итого за день:	**2890**	**115,1**	**104,4**	**501,8**	**3521**

Продукты не содержат ГМО

м/с _____ **Зимина В.Г.**