Меню на «06» марта 2025 г.

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

Неделя 2, день 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак 1 120\8	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,99	17,95	150
379\34	Кофейный напиток на молоке	200	3,24	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:	**560**	**20,2**	**29**	**76,99**	**663,1**
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						
79	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	125,25	102,5
82\13	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	1,81	4,91	12,11	85,75
288\59	Птица(курица) отварная	110	23,48	25,82	0,48	328
171\67	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,95	10,7	44,8	315
342\43	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:	**930**	**45,3**	**49,2**	**241,9**	**1215,2**
Полдник						
91	Печенье	75	5,7	13,5	49,5	345
90	Конфеты	75	4,1	17,25	49,5	367,5
376	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58
	Итого:	**350**	**18,7**	**33,8**	**125**	**770,5**
Ужин 1						
239	Тефтели рыбные	160	21,4	7	15	208,6
305	Рис припущенный	180	4,4	5,2	35,1	264
73	Хлеб из ржаной муки	40	2,6	0,48	1,05	72,4
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
338	Фрукт «Яблоко»	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	**680**	**29,33**	**13,1**	**70,82**	**633,6**
Ужин 2						
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5	8	106
	Итого:	**200**	**5,80**	**5**	**8**	**106**
	Итого за день:	**2970**	**126,53**	**132,5**	**565,5**	**3698,8**

Продукты не содержат ГМО

м/с **Зимина В.Г.**