

Утверждаю
ГБОУ РМЭ «Козьмодемьянская школа-интернат»
Директор Новоселов А.Г.

на 12.01.2023 год. Возрастная категория 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жиры	Углевод ы	
120	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	200/5	10,5	23,8	41,25	246
370		Кофейный напиток с молоком	200	3,6	4	24,9	147,4
3		Бутерброд с сыром	50	6,1	9,33	15,01	171
Итого за завтрак:				20,2	37,13	81,15	564,4
	2 завтрак	Пряник	50	2,5	4	36	130
376		Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
Итого за 2 завтрак:				2,7	4	51	188
96	Обед	Рассольник с мясом говядины и сметаной	250/25/10	8,85	8,5	17,1	184,8
143		Рагу из овощей	250	7,5	13,3	31,8	240
278		Тефтели мясные	70/40	8,4	8,3	9,3	166
349		Компот из сухофруктов	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				29,4	30,8	141,6	935,2
210	Полдник	Омлет	50	4,6	7,45	0,85	89
389		Сок виноградный	200	1	0	21,2	88
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	71,7
Итого за полдник:				6,9	7,75	15,75	394,7
235	Ужин	Шницель рыбный рубленый	100	7,8	9,9	4,7	139
128		Картофельное пюре	200	4,1	5,7	26,6	174
388		Напиток из шиповника	200	0,68	-	24,3	99,8
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				16,6	16,1	81,7	532,3
386	Второй ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106
Итого за второй ужин:				5,8	5	8	106
Итого за день:				81,6	100,8	379,2	2720,6

Шеф-повар Бахтина Т.В.

Медсестра Беневаденская О.В.