

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



На 13.01.2023 год. Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жиры	У/вод ы	
182	Завтрак	Каша пшённая на молоке с маслом	150/15	6,3	11,1	32,2	255,9
378		Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
2		Бутерброд с повидлом	55	2,35	6,88	15,01	111,7
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>10,3</b>	<b>19,66</b>	<b>64,51</b>	<b>454,6</b>
209	2 завтрак	Яйцо варёное	1шт/40	5,1	4,6	0,3	63
248		Компот с изюмом	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	312,9
<b>Итого за 2 завтрак:</b>				<b>9,1</b>	<b>5,1</b>	<b>60</b>	<b>312,9</b>
82	Обед	Борщ с мясом говядины и сметаной	200/25/10	9,75	8,66	10,34	127,7
440		Пельмени отварные с маслом	180/5	18,3	29	25	435,4
389		Сок фруктовый	200	1	-	21,2	88
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
<b>Итого за обед:</b>				<b>32,8</b>	<b>38,2</b>	<b>96,34</b>	<b>822,5</b>
456	Полдник	Коржик молочный	75	5	8	50,9	236
385		молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
<b>Итого за полдник:</b>				<b>10,6</b>	<b>14,4</b>	<b>60,3</b>	<b>352</b>
297	Ужин	Голубцы ленивые	230	16,7	10,74	24,06	260
295		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,7	119,5
<b>Итого за ужин:</b>				<b>20,9</b>	<b>11,3</b>	<b>75,96</b>	<b>479,4</b>
386	Второй ужин	Снежок	180	3,9	3,7	16,14	118,2
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>3,9</b>	<b>3,7</b>	<b>16,14</b>	<b>118,2</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>87,6</b>	<b>92,3</b>	<b>373,2</b>	<b>2463</b>

Шеф-повар Бахтина Т.В.  
Медсестра Беневаденская О.В.