

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

На 13.01.2023 год. Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
182	Завтрак	Каша пшённая на молоке с маслом	200/20	8,4	14,8	42,9	341,2
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>12,3</b>	<b>23,3</b>	<b>75,21</b>	<b>539,9</b>
209	2 завтрак	Яйцо варёное	1 шт/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	119,5
<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	250/25/10	11,9	13,1	18,9	148,3
440		Пельмени отварные с маслом	200/10	20,3	31,8	27,7	479,2
389		Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214
<b>Итого за обед:</b>				<b>37,9</b>	<b>45,6</b>	<b>117,6</b>	<b>929,5</b>
456	Полдник	Коржик молочный	90	5,3	8,5	54,3	251,7
385		молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
<b>Итого за полдник:</b>				<b>10,9</b>	<b>14,9</b>	<b>63,7</b>	<b>367,7</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	75	5,92	0,75	39,2	179,3
<b>Итого за ужин:</b>				<b>22,9</b>	<b>11,5</b>	<b>89,06</b>	<b>539,1</b>
386	Второй ужин	Снежок	180	4,5	4,2	18,3	134
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>4,5</b>	<b>4,2</b>	<b>18,3</b>	<b>134</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>97,6</b>	<b>105</b>	<b>423,9</b>	<b>2823</b>

Шеф-повар Бахтина Т.В.

Медсестра Беневаденская О.В.