

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



На 14.01.2023 год. Возрастная категория 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
174	Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	5,6	13,7	42,7	318
377		Чай сладкий с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60
1		Бутерброд с маслом	40	6,4	10,3	10,9	132
Итого за завтрак:				12,3	24	68,8	516
	2 завтрак	Вафли	30	2,88	2,52	72,1	140
348		Компот из чернослива	200	-	-	33,6	130,4
Итого за 2 завтрак:				2,88	2,52	105,7	270,4
75	Обед	Икра свекольная	100	1,6	0	9,6	42
93		Щи по уральски	300/12	2,2	6,6	8,5	104
289		Рагу из птицы	250	22,6	29,7	25,3	460
389		Сок персиковый	200	1	0	12,2	94
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				32,1	37	105,4	914
	Полдник	печенье	50	4,32	2,4	30	299
389		Сок яблочный	200	1	-	21,2	88
Итого за полдник:				5,32	2,4	51,2	387
202	Ужин	Макаронные изделия отварные	180	5,3	0,6	32	155
260		Гуляш из говядины	120	19,1	8,4	4,2	168
350		Кисель плодово-ягодный	200	0,09	-	12,3	117
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				28,5	9,5	74,6	559,5
386	Второй ужин	Йогурт	200	5,6	3	17	118
Итого за второй ужин:				5,6	3	17	118
Итого за день:				86,7	78,4	422,7	2764,9

Шеф-повар Бахтина Т.В.

Медсестра Беневаденская О.В.