

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

На 14.01.2023год. Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жиры	У/во ды	
174	Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	150/5	4,2	10,3	32	238,5
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:				10,9	20,6	58,1	446
	2 завтрак	Вафли	25	2,4	2,1	60,1	122,5
348		Компот из чернослива	200	-	-	33,6	130,4
Итого за 2 завтрак:				2,4	2,1	93,7	252,9
75	Обед	Икра свекольная	100	1,6	0	9,6	42
93		Щи по уральски	250	1,8	5,5	7	87
289		Рагу из птицы	200	18,1	23,8	20,3	368
389		Сок персиковый	200	1	0	12,2	94
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				26,2	29,9	88,9	782,4
	Полдник	печенье	50	3,6	2	25	246
389		Сок яблочный	200	1	-	21,2	88
Итого за полдник:				4,6	2	46,2	334
202	Ужин	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,6	32	155
260		Гуляш из говядины	100	15,9	7	3,5	140
350		Кисель плодово-ягодный	200	0,09	-	12,3	117
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
Итого за ужин:				23,5	7,9	62,7	483,7
386	Второй ужин	Йогурт	200	5,6	3	17	118
Итого за второй ужин:				5,6	3	17	118
Итого за день:				73,3	65,5	366,6	2417

Шеф-повар Бахтина Т.В.

Медсестра Беневаленская О.В.