

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

На 15.01.2023 год. Возрастная категория 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жиры	Угле вод ы	
181	Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	200/10	10,5	23,8	41,25	281
382		Какао с молоком	200	3,7	3,9	5,8	148,7
7		Бутерброд с горячим сыром	50	6,4	10,3	10,9	162
Итого за завтрак:				20,6	38	57,95	570,7
406	2 завтрак	Бутерброд с джемом	55	4,94	1,77	36,7	127,1
389		Сок виноградный	200	1	0	21,2	88
Итого за 2 завтрак:				5,94	1,77	57,9	215,1
52	Обед	Салат из свеклы	100	1,6	5	9	87
112		Суп с макаронными изделиями и мясом кур	250/25	8,25	6,91	20,9	178,2
128		Картофельное пюре	180	5,7	4,42	36,9	213,7
227		Рыба припущенная	150	15,6	8,8	3,3	161,8
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214
295		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
Итого за обед:				36	25,9	144,4	951
222	Полдник	Пудинг творожный с йогуртом	100/30	11,8	8,19	32,5	293,8
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	71,7
376		Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
Итого за полдник:				14,3	8,49	62,4	423,5
304	Ужин	Рис отварной с маслом	150/5	7,2	4,4	34,2	197,4
281		Биточки паровые	100	8,5	4,3	53	94
348		Компот из сушёных яблок	200	0,04	-	24,76	94,2
		Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	39,2	179,3
Итого за ужин:				21,6	9,45	151,2	564,9
386	Второй ужин	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
Итого за второй ужин:				5,8	5	8,4	108
Итого за день:				104	88,6	482,2	2833

Шеф-повар Бахтина Т.В.

Медсестра Беневаленская О.В.