

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

На 17.01.2023 год. Возрастная категория 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
182	Завтрак	Каша пшённая на молоке с маслом	200/10	8,4	14,8	42,9	341,2
378		Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
1		Бутерброд с маслом	40	6,4	10,3	10,9	132
Итого за завтрак:				16,4	26,7	71,1	560,2
209	2 завтрак	Яйцо варёное	1 шт/40	5,1	4,6	0,3	63
349		Компот из сухофруктов	200	-	-	30,6	130,4
		Хлеб пшеничный	25	2	0,25	13	59,7
Итого за 2 завтрак:				7,1	4,85	46,9	253,1
102	Обед	Суп с бобовыми и мясом	250/25	13,4	9,17	20,1	206,3
268		цыплят					
205		Котлеты с соусом	100	7,1	12,4	7,8	171
205		Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,4	42,6	182
348		Компот с изюмом	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				31,6	27,67	153	907
456	Полдник	Коржик молочный	90	6	9,6	61,1	283,2
356		Кисель фруктовый	200	0,09	0	12,3	119
Итого за полдник:				6,09	9,6	73,38	402,2
244	Ужин	Плов из отварной говядины	170	20,4	8,6	26	264
389		Сок персиковый	200	1	0	12,2	94
		Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	39,2	179,25
Итого за ужин:				27,3	9,35	77,4	537,25
386	Второй ужин	Снежок	180	4,5	4,2	18,3	134
Итого за второй ужин:				4,5	4,2	18,3	134
Итого за день:				90,6	82,37	422,1	2800,5

Шеф-повар Бахтина Т.В.

Медсестра Беневаденская О.В.