

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

На 18.01.2023 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
		Хлеб пшеничный	25	2	0,25	13	59,7
		Печенье	32	2,4	3,1	23,8	133,4
Итого за завтрак:				10,3	17,05	94,7	571,1
3	2 завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,1	9,32	15	171
376		Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
Итого за 2 завтрак:				6,3	9,3	30	229
75	Обед	Икра морковная	100	1,38	7,58	9,7	104,8
82		Борщ с мясом говядины и сметаной	250/25/10	12,4	13,7	21	127,7
234		Котлета рыбная из сельди	100	9,3	8,6	10,92	157,8
128		Картофельное пюре	180	5,7	4,42	36,9	213,7
348		Компот из сушёных яблок	200	0,04	-	24,76	94,2
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				33,5	35	153,1	912,2
	Полдник	Вафли	45	2,88	2,52	72,1	315
389		Сок грушевый	200	1	0	21,2	88
Итого за полдник:				3,88	2,52	93,3	403
297	Ужин	Голубцы ленивые	230	16,7	10,74	24,06	260,06
295		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
		Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	39,2	179,25
Итого за ужин:				22,9	11,53	89,06	539,11
386	Второй ужин	Йогурт	200	5,6	3	17	118
Итого за второй ужин:				5,6	3	17	118
Итого за день:				82,5	78,43	477,1	2772,4

Шеф-повар Бахтина Т.В.

Медсестра Беневаденская О.В.