

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



На 18.01.2023 год. Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жиры	Угво 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
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,76
		Печенье	28	2,1	2,7	20,8	116,8
Итого за завтрак:				8,2	13,2	78,4	463
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	9,32	30	229
75	Обед	Икра морковная	60	0,69	3,73	4,85	52,4
82		Борщ с мясом говядины и сметаной	200/25/10	11,9	13,1	18,9	111
234		Котлета рыбная из сельди	90	9,3	8,6	10,92	157,8
128		Картофельное пюре	150	5,7	4,42	36,9	213,7
348		Компот из сушёных яблок	200	0,04	-	24,76	94,2
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				31,4	30,4	136,1	800,5
	Полдник	Вафли	45	2,4	2,1	60,1	262,5
389		Сок грушевый	200	1	0	21,2	88
Итого за полдник:				3,4	2,1	81,3	350,5
297	Ужин	Голубцы ленивые	230	16,7	10,74	24,06	260
295		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				20,9	11,28	75,96	479,3
386	Второй ужин	Йогурт	200	5,6	3	17	118
Итого за второй ужин:				5,6	3	17	118
Итого за день:				75,6	69,32	418,8	2440

Шеф-повар  Бахтина Т.В.
Медсестра  Беневаденская О.В.