

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



19.01.2023год. Возрастная категория 12лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			
				Белк и	Жиры	У/вод ы	Тическая ценность
173	Завтрак	Каша геркулесовая 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
2		Бутерброд повидлом	55	2,35	6,88	15	111,7
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>16,5</b>	<b>34,58</b>	<b>62,06</b>	<b>541,4</b>
429	2 завтрак	Булочка веснушка	60	6	0,8	39	135,6
385		Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
<b>Итого за 2 завтрак:</b>				<b>11,6</b>	<b>7,2</b>	<b>48,4</b>	<b>251,6</b>
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
259		Жаркое по-домашнему	200	15,5	30,6	19,3	414
389		Сок абрикосовый	200	1	0	21,2	88
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214
<b>Итого за обед:</b>				<b>31</b>	<b>43,21</b>	<b>120,2</b>	<b>981,2</b>
210	Полдник	Омлет натуральный	50	4,6	7,45	0,85	89
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
376		Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
<b>Итого за полдник:</b>				<b>8,62</b>	<b>9,14</b>	<b>33,77</b>	<b>245,4</b>
733	Ужин	Котлета из мяса филе цыплят с соусом красным	100	9,6	12,8	8,5	149
171		Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	4,43	34,2	197,4
295		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
<b>Итого за ужин:</b>				<b>20,9</b>	<b>17,72</b>	<b>93,3</b>	<b>562,3</b>
386	Второй ужин	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>108</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>94,5</b>	<b>116,9</b>	<b>366,1</b>	<b>2690</b>

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