

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



На 19.01.2023 год. Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/вод	
173	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150/10	5,6	5,5	35,6	211
382		Какао с молоком	200	3,7	3,9	5,8	148,7
2		Бутерброд повидлом	55	2,35	6,88	15	111,7
Итого за завтрак:				11,6	16,28	56,41	471,3
429	2 завтрак	Булочка веснушка	50	5	0,66	32,5	113
385		Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого за 2 завтрак:				10,6	7,06	41,9	229
52	Обед	Салат из свеклы	60	0,8	2,5	4,5	43,5
112		Суп с макаронными изделиями и мясом кур	200/25	6,6	5,48	16,7	142,6
259		Жаркое по-домашнему	200	15,5	30,6	19,3	414
389		Сок абрикосовый	200	1	0	12,2	94
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				27,6	39,14	101,5	859,5
210	Полдник	Омлет натуральный	50	4,6	7,45	0,85	89
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
376		Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
Итого за полдник:				6,9	7,8	22,6	197,6
733	Ужин	Котлета из мяса филе цыплят с соусом красным	90	9,6	12,8	8,5	149
171		Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148
295		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
Итого за ужин:				17,3	16,42	73,6	465
386	Второй ужин	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
Итого за второй ужин:				5,8	5	8,4	108
Итого за день:				79,9	92,84	304,4	2331

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

19.01.2023