

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



20.01.2023 год. Возрастная категория 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жиры	У/вод ы	
1	Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,39	8,15	15,07	144,7
173		Каша пшеничная на молоке с маслом	250/10	9,25	15	32,6	227
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,6	4	24,9	147,4
<b>Итого за завтрак:</b>							
209	2 завтрак	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
348		Яйцо варёное	1 шт/40	5,1	4,6	0,3	63
		Компот из чернослива	200	-	-	33,6	130,4
<b>Итого за 2 завтрак:</b>				<b>9,1</b>	<b>5,1</b>	<b>60</b>	<b>312,9</b>
75	Обед	Икра свекольная	100	1,6	0	9,6	42
96		Рассольник с мясом говядины и сметаной	250/25/10	8,85	8,5	17,1	184,8
227		Рыба припущенная	150	15,6	8,8	3,3	161,8
304		Рис отварной с маслом	180/5	3,7	5,4	26,3	227,4
350		Кисель плодово-ягодный	200	0,09	0	12,3	117
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214
<b>Итого за обед:</b>				<b>34,5</b>	<b>23,4</b>	<b>118,4</b>	<b>947</b>
	Полдник	Пряник	50	2,5	4	36	130
		Компот из сухофруктов	200	-	-	33,6	130,4
<b>Итого за полдник:</b>				<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>69,6</b>	<b>260,4</b>
243	Ужин	Сосиска отварная	1 шт/50	4	7,5	2	90
202		Макаронные изделия отварные	180	5,3	0,6	32	155
388		Напиток из шиповника	200	0,68	0	24,3	99,8
		Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	39,2	179,3
<b>Итого за ужин:</b>				<b>15,9</b>	<b>8,85</b>	<b>97,5</b>	<b>524,5</b>
386	Второй ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>83,1</b>	<b>73,5</b>	<b>426,1</b>	<b>2721</b>

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