

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



На 20.01.2023 год. Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	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	150/10	7,4	12	26,1	227
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,6	4	24,9	147,4
Итого за завтрак:				13,4	24,2	66,1	492,1
	2 завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
209		Яйцо варёное	1 шт/40	5,1	4,6	0,3	63
348		Компот из чернослива	200	-	-	33,6	130,4
Итого за 2 завтрак:				7,38	4,9	48,8	265,1
75	Обед	Икра свекольная	60	0,78	0	4,8	21
96		Рассольник с мясом говядины и сметаной	200/25/10	7,08	6,8	13,7	147,9
227		Рыба припущенная	150	15,6	8,8	3,3	161,8
304		Рис отварной с маслом	150/5	3,7	5,4	26,3	227,4
350		Кисель плодово-ягодный	200	0,09	-	12,3	117
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				31	21,6	100	846,5
	Полдник	Пряник	50	2,5	4	36	130
		Компот из сухофруктов	180	-	-	30,2	117
Итого за полдник:				2,5	4	66,2	247
243	Ужин	Сосиска отварная	1 шт/50	4	7,5	2	90
202		Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,6	32	155
388		Напиток из шиповника	200	0,68	-	24,3	99,8
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				14	8,6	84,4	464,3
386	Второй ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106
Итого за второй ужин:				5,8	5	8	106
Итого за день:				74,1	68,2	374	2421

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