

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



21.01.2023год. Возрастная категория 12лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
181	Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	200/10	6,5	12,7	26,1	245
378		Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
3		Бутерброд с сыром	50	6,1	9,33	15	171
Итого за завтрак:				14,2	23,6	58,41	503
406	2 завтрак	вафли	45	4,94	1,77	36,7	127,1
295		Напиток апельсиновый 200	200	0,23	0,04	25,8	99,8
Итого за 2 завтрак:				5,17	1,81	62,5	226,9
139	Обед	Капуста тушёная	100	5,2	5,2	21,17	99,06
93		Щи по уральски	300/10	2,2	6,6	8,5	104
289		Рагу из птицы	250	22,6	29,7	25,3	460
389		Сок персиковый	200	1	0	12,2	94
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				35,7	42,2	117	971,06
222	Полдник	Пудинг творожный с йогуртом	100/30	11,8	8,19	32,5	273
348		Компот из сушёных яблок	200	0,04	-	24,76	94,2
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	71,7
Итого за полдник:				14,1	8,49	72,16	427,9
284	Ужин	Рулет картофельный с мясом говядины и маслом	243/5	12	16	10,6	253,2
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,6	29,8	143,4
350		Кисель фруктовый	200	0,09	0	12,3	119
Итого за ужин:				16,6	16,6	52,7	527,4
386	Второй ужин	Снежок	180	4,5	4,2	18,3	134
Итого за второй ужин:				4,5	4,2	18,3	134
Итого за день:				90,4	96,9	381	2790,3

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