

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



На 21.01.2023 год. Возрастная категория 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества Энергетическая ценность | | | |
|------------------------------|--------------------------------|--|-----------|--|-------------|--------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | У/воды | ценность |
| 181 | Завтрак | Каша манная на молоке с маслом | 150/10 | 4,8 | 9,5 | 19,5 | 184 |
| 378 | | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 |
| 3 | | Бутерброд с сыром | 50 | 6,1 | 9,33 | 15,01 | 171 |
| Итого за завтрак: | | | | 12,5 | 20,4 | 51,81 | 442 |
| 406 | 2 завтрак | вафли | 45 | 4,42 | 1,58 | 32,8 | 113,7 |
| 295 | | Напиток апельсиновый | 200 | 0,23 | 0,04 | 25,8 | 99,8 |
| Итого за 2 завтрак: | | | | 4,65 | 1,62 | 58,6 | 213,5 |
| 139 | Обед | Капуста тушёная | 60 | 2,6 | 2,6 | 10,6 | 61,9 |
| 93 | | Щи по- уральски | 250/10 | 1,8 | 5,5 | 7 | 87 |
| 289 | | Рагу из птицы | 200 | 18,1 | 23,8 | 20,3 | 398 |
| 389 | | Сок персиковый | 200 | 1 | 0 | 12,2 | 94 |
| | | Хлеб ржаной | 80 | 3,76 | 0,56 | 39,8 | 171,4 |
| Итого за обед: | | | | 27,3 | 32,5 | 89,9 | 812,3 |
| 222 | Полдник | Пудинг творожный с йогуртом | 70/30 | 9,1 | 6,3 | 25 | 226 |
| 348 | | Компот из сушёных яблок | 200 | 0,04 | - | 24,76 | 94,2 |
| | | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0,25 | 13 | 59,7 |
| Итого за полдник: | | | | 11,1 | 6,55 | 62,76 | 356,9 |
| 284 | Ужин | Рулет картофельный с мясом говядины и маслом | 243/5 | 12 | 16 | 10,6 | 253,2 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,3 | 14,9 | 71,7 |
| 350 | | Кисель фруктовый | 200 | 0,09 | 0 | 12,3 | 119 |
| Итого за ужин: | | | | 14,4 | 16,3 | 37,8 | 448,7 |
| 386 | Второй ужин | Снежок | 180 | 3,9 | 3,7 | 16,14 | 118 |
| Итого за второй ужин: | | | | 3,9 | 3,7 | 16,14 | 118 |
| Итого за день: | | | | 73,8 | 81,1 | 317 | 2392 |

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