

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

На 23.01.2023 год. Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
				Белк и	Жиры	У/вод ы	
173	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150/10	4,8	9,5	19,5	182
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,6	4	24,9	147,4
7		Бутерброд с горячим сыром	50	6,4	10,3	10,9	162
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>14,8</b>	<b>23,8</b>	<b>55,3</b>	<b>494,4</b>
209	2 завтрак	Яйцо варёное	1шт/40	5,1	4,6	0,3	63
376		Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,7
<b>Итого за 2 завтрак:</b>				<b>6,7</b>	<b>4,8</b>	<b>25,7</b>	<b>121,6</b>
75	Обед	Икра морковная	60	0,9	3,05	5,55	60
88		Щи с мясными консервами и сметаной	200/25/10	10,6	9,3	11	173,4
288		Птица отварная	90/5	10,3	10,9	0,5	141
202		Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,6	32	155
389		Сок фруктовый	200	1	-	21,2	88
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
<b>Итого за обед:</b>				<b>31,9</b>	<b>24,4</b>	<b>110,1</b>	<b>788,8</b>
456	Полдник	Коржик молочный	75	5	8	50,9	236
350		Кисель плодово-ягодный	200	0,09	-	12,3	117
<b>Итого за полдник:</b>				<b>5,09</b>	<b>8</b>	<b>63,2</b>	<b>353</b>
244	Ужин	Плов из отварной говядины	170	20,4	8,6	26	264
348		Компот из сушённых яблок	200	0,04	-	24,8	94,2
		Хлеб пшеничный	50	5,92	0,5	26,1	119,5
<b>Итого за ужин:</b>				<b>24,4</b>	<b>9,1</b>	<b>76,8</b>	<b>477,7</b>
386	Второй ужин	Снежок	180	3,9	3,7	16,1	118,2
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>3,9</b>	<b>3,7</b>	<b>16,1</b>	<b>118,2</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>86,8</b>	<b>73,8</b>	<b>347,3</b>	<b>2350,7</b>

Шеф-повар Бахтина Т.В.

Медсестра Беневаленская О.В.