

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



На 23.01.2023 год. Возрастная категория 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жиры	У/вол ы	
173	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/10	6,5	12,7	26,1	245
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>16,5</b>	<b>27</b>	<b>61,9</b>	<b>554,4</b>
209	2 завтрак	Яйцо варёное	1 шт/40	5,1	4,6	0,3	63
376		Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
		Хлеб пшеничный	25	2	0,25	13	59,7
<b>Итого за 2 завтрак:</b>				<b>7,3</b>	<b>4,85</b>	<b>28,3</b>	<b>142,7</b>
75	Обед	Икра морковная	100	1,8	6,1	11,1	120
88		Щи с мясными консервами и сметаной	250/25/10	10,6	9,3	11	173,4
288		Птица отварная	100/5	12,3	13,08	0,6	169,2
202		Макаронные изделия отварные	180	5,3	0,6	32	155
389		Сок фруктовый	200	1	-	21,2	88
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214
<b>Итого за обед:</b>				<b>35,9</b>	<b>29,78</b>	<b>125,7</b>	<b>919,6</b>
456	Полдник	Коржик молочный	90	6	9,6	61,08	283,2
350		Кисель плодово-ягодный	200	0,09	-	12,3	117
<b>Итого за полдник:</b>				<b>6,09</b>	<b>9,6</b>	<b>73,38</b>	<b>400,2</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	75	5,92	0,75	39,2	179,2
<b>Итого за ужин:</b>				<b>24,4</b>	<b>9,35</b>	<b>89,96</b>	<b>537,5</b>
386	Второй ужин	Снежок	180	4,5	4,2	18,3	134
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>4,5</b>	<b>4,2</b>	<b>18,3</b>	<b>134</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>96,5</b>	<b>84,78</b>	<b>397,5</b>	<b>2688,4</b>

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