

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



На 24.01.2023 год. Возрастная категория 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
173	Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	9,25	15	32,4	258
382		Какао на молоке	200	3,7	3,9	5,8	148,7
1		Бутерброд с маслом	40	2,39	8,15	15,07	144,7
Итого за завтрак:				15,3	27,1	53,47	551,4
406	2 завтрак	Пирожок печёный с картофелем	95	5,7	8,3	22,6	139,4
385		Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого за 2 завтрак:				11,3	14,7	32	255,4
75	Обед	Икра свекольная	100	1,6	0	9,6	42
102		Суп картофельный с бобовыми и мясом цыплят	250/25	13,4	9,17	20,1	206,3
229		Рыба тушёная в томате с овощами	150	29,5	11,1	0,8	220,5
304		Рис отварной с маслом	180/5	3,7	5,4	26,3	227,4
295		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				53	26,4	131,1	1006,5
	Полдник	Вафли	45	2,88	2,52	72,1	315
389		Сок яблочный	200	1	-	21,2	88
Итого за полдник:				3,88	2,52	93,3	403
284	Ужин	Запеканка картофельная с мясом	200/50	22,5	9,25	26,5	281,2
		Морковь отварная	70	0,7	0,2	4,7	28,7
348		Компот изюмом	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				27,2	9,95	90,9	559,8
386	Второй ужин	Йогурт	200	5,6	3	17	118
Итого за второй ужин:				5,6	3	17	118
Итого за день:				116	83,6	417,8	2894,1

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