

утверждаю  
ГБОУ РМЗ «Козьмодемьянская школа-интернат»  
директор Иваноселов А.Р.



На 24.01.2023 год. Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
173	Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/10	7,4	12	26,1	193,5
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
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>13</b>	<b>24,1</b>	<b>46,97</b>	<b>486,9</b>
406	2 завтрак	Пирожок печёный с картофелем	85	5,1	7,4	20	123
385		Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
<b>Итого за 2 завтрак:</b>				<b>11</b>	<b>13,8</b>	<b>29,4</b>	<b>239</b>
75	Обед	Икра свекольная	60	0,8	0	4,8	21
102		Суп картофельный с бобовыми и мясом цыплят	200/25	12	8,24	16,1	176,4
229		Рыба тушёная в томате с овощами	150	29,5	11,1	0,8	220,5
304		Рис отварной с маслом	150/5	3,7	5,4	26,3	227,4
295		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
		Хлеб ржаной	80	3,8	0,56	39,8	171,4
<b>Итого за обед:</b>				<b>50</b>	<b>25,3</b>	<b>112,3</b>	<b>913</b>
	Полдник	Вафли	45	2,4	2,1	60,1	262,5
389		Сок яблочный	200	1	-	21,2	88
<b>Итого за полдник:</b>				<b>3,4</b>	<b>2,1</b>	<b>81,3</b>	<b>350,5</b>
284	Ужин	Запеканка картофельная с мясом	170/30	18,4	7,4	21,2	225
		Морковь отварная	60	0,5	0,1	3,4	20,5
348		Компот изюмом	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
<b>Итого за ужин:</b>				<b>21</b>	<b>7,8</b>	<b>73,1</b>	<b>447,6</b>
386	Второй ужин	Йогурт	200	5,6	3	17	118
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>5,6</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>118</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>104</b>	<b>76,1</b>	<b>360,1</b>	<b>2555</b>

Шеф-повар Бахтина Т.В.

Медсестра Беневаденская О.В.