

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

На 25.01.2023 год. Возрастная категория 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жиры	Угле ды	
181		Каша манная на молоке с маслом	200/10	10,5	23,8	41,25	281
377		Чай сладкий с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60
		Печенье	32	2,4	3,1	23,8	133,4
		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,3	14,9	71,7
Итого за завтрак:				15,5	27,2	95,15	520
424	2 завтрак	Булочка домашняя	50	3,7	7,9	29,8	281
348		Компот из чернослива	200	-	-	33,6	130,4
Итого за 2 завтрак:				3,7	7,9	59,7	303,9
139	Обед	Капуста тушёная	100	5,2	5,2	21,17	99,06
87		Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	7,19	6,5	21,18	188,2
259		Жаркое по-домашнему	200	15,5	30,6	19,3	414
389		Сок грушевый	200	1	0	21,2	88
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				32,7	42,86	122,7	960,6
223/ 326	Полдник	Запеканка из творога с молочным соусом	100/30	14,3	12,09	32,5	293,8
348		Компот из кураги	200	-	-	33,6	130,4
Итого за полдник:				14,3	12,09	66,1	424,2
171	Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	4,4	34,2	197,4
243		Сосиска отварная	1 шт/50	4	7,5	4	90
356		Кисель фруктовый	200	0,09	0	12,3	119
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				15,3	12,4	74,6	525,9
386	Второй ужин	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
Итого за второй ужин:				5,8	5	8,4	108
Итого за день:				91	104,4	426,6	2842,7

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