

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

На 27.01.2023 год. Возрастная категория 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
182	Завтрак	Каша пшённая на молоке с маслом	200/20	8,4	14,8	42,9	341,2
378		Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
2		Бутерброд с повидлом	55	2,35	6,88	15,01	111,7
Итого за завтрак:				12,3	23,3	75,21	539,9
209	2 завтрак	Яйцо варёное	1 шт/40	5,1	4,6	0,3	63
248		Компот с изюмом	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за 2 завтрак:				9,1	5,1	60	312,9
82	Обед	Борщ с мясом говядины и сметаной	250/25/10	11,9	13,1	18,9	148,3
440		Пельмени отварные с маслом	200/10	20,3	31,8	27,7	479,2
389		Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214
Итого за обед:				37,9	45,6	117,6	929,5
456	Полдник	Коржик молочный	90	5,3	8,5	54,3	251,7
385		молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого за полдник:				10,9	14,9	63,7	367,7
297	Ужин	Голубцы ленивые	230	16,7	10,74	24,06	260
295		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
		Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	39,2	179,3
Итого за ужин:				22,9	11,5	89,06	539,1
386	Второй ужин	Снежок	180	4,5	4,2	18,3	134
Итого за второй ужин:				4,5	4,2	18,3	134
Итого за день:				97,6	105	423,9	2823

Шеф-повар Бахтина Т.В.

Медсестра Беневаденская О.В.