

Утверждаю

ГБОУ РМЭ «Козьмодемьянская школа-интернат»

Директор Новоселов А.Г.

На 29.01.2023 год. Возрастная категория 7-11 лет



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
181	Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150/10	5,6	5,5	35,6	211
382		Какао с молоком	200	3,7	3,9	5,8	148,7
7		Бутерброд с горячим сыром	50	6,4	10,3	10,9	162
Итого за завтрак:				15,7	19,7	52,3	492,7
406	2 завтрак	Бутерброд с джемом	55	4,42	1,58	32,8	113,7
389		Сок виноградный	200	1	0	21,2	88
Итого за 2 завтрак:				5,42	1,58	54	201,7
52	Обед	Салат из свеклы	60	0,8	2,5	4,5	43,5
112		Суп с макаронными изделиями и мясом кур	200/25	6,6	5,48	16,7	142,6
128		Картофельное пюре	150	5,7	4,42	36,9	213,7
227		Рыба припущенная	150	15,6	8,8	3,3	161,8
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
295		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
Итого за обед:				32,5	21,78	125,7	829,3
222	Полдник	Пудинг творожный с йогуртом	70/30	9,1	6,3	25	226
		Хлеб пшеничный	25	2	0,25	13	59,7
376		Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
Итого за полдник:				11,1	6,55	53	343,7
304	Ужин	Рис отварной с маслом	150/5	5,4	3,3	25,7	148,1
281		Биточки паровые	90	8,5	4,3	53	94
348		Компот из сушёных яблок	200	0,04	-	24,7	94,2
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				17,9	8,1	129,6	455,8
386	Второй ужин	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
Итого за второй ужин:				5,8	5	8,4	108
Итого за день:				88,4	62,71	423	2431

Шеф-повар Бахтина Т.В.

Миссера О.А. Белова-Милая О.В.