

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

На 30.01.2023 год. Возрастная категория 12 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | |
|------------------------------|--------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------------|---------------------------------|
| | | | | Белк и | Жиры | Угле- вод- ы | Энерге- тическая ценность |
| 120 | Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200/5 | 10,5 | 23,8 | 41,25 | 246 |
| 379 | | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 4 | 24,9 | 147,4 |
| 2 | | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,35 | 6,88 | 15 | 111,7 |
| Итого за завтрак: | | | | 16,4 | 34,68 | 81,15 | 516,5 |
| 406 | 2 завтрак | Пирожок 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 | 142,7 |
| 88 | Обед | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 250/25/25 | 10,6 | 9,3 | 11 | 127,3 |
| 229 | | Рыба тушёная в томате с овощами | 150 | 29,5 | 11,1 | 0,8 | 220,5 |
| 171 | | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 3,7 | 5,4 | 26,3 | 227,4 |
| 389 | | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 88 |
| | | Хлеб ржаной | 100 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| Итого за обед: | | | | 49,5 | 26,5 | 109,1 | 904,2 |
| 186 | Полдник | Запеканка манная со сгущёнкой | 200/20 | 5,6 | 5,5 | 35,6 | 214 |
| 348 | | Компот из кураги | 200 | - | - | 33,6 | 130,4 |
| | | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0,25 | 13 | 59,7 |
| Итого за полдник: | | | | 7,6 | 5,75 | 82,2 | 404,1 |
| 292 | Ужин | Птица тушёная в соусе с овощами | 200/50 | 18,3 | 20,2 | 22 | 343,7 |
| 388 | | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | - | 24,3 | 99,8 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 26,1 | 119,5 |
| Итого за ужин: | | | | 22,3 | 20,7 | 72,4 | 563 |
| 386 | Второй ужин | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| Итого за второй ужин: | | | | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| Итого за день: | | | | 113,6 | 107 | 384,9 | 2636,5 |

Шеф-повар Бахтина Т.В.

Медсестра Беневаленская О.В.