

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

На 30.01.2023 год. Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
120	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	7,9	17,9	30,9	187,4
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,6	4	24,9	147,4
2		Бутерброд с повидлом	55	2,35	6,88	15,01	111,7
Итого за завтрак:				13,8	28,78	70,8	446,5
406	2 завтрак	Пирожок с картофелем	85	5,1	7,4	20	123
385		Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого за 2 завтрак:				10,7	13,8	29,4	121,6
88	Обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/25/10	9,8	8,4	10,2	113,5
229		Рыба тушёная в томате с овощами	150	29,5	11,1	0,8	220,5
171		Каша гречневая рассыпчатая	150	3,7	5,4	26,3	227,4
389		Сок фруктовый	200	1	-	21,2	88
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				47,7	25,46	98,3	820,8
186	Полдник	Бутерброд с сыром	50	4,58	4,5	29,1	175
348		Компот из кураги	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,76
Итого за полдник:				6,18	4,7	73,1	353,2
292	Ужин	Птица тушёная в соусе с овощами	150/50	14,6	16,2	17,6	275
388		Напиток из шиповника	200	0,68	-	24,3	99,8
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
Итого за ужин:				17,6	16,5	56,8	446,5
386	Второй ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106
Итого за второй ужин:				5,8	5	8	106
Итого за день:				102	94,24	336,4	2295

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