

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



На 31.01.2023 год. Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жиры	Углевод ы	
182	Завтрак	Каша пшённая на молоке с маслом	150/10	6,3	11,1	32,2	255,9
378		Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
1		Бутерброд с маслом	40	6,4	10,3	10,9	132
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>14,3</b>	<b>23</b>	<b>60,4</b>	<b>474,9</b>
209	2 завтрак	Яйцо варёное	1 шт/40	5,1	4,6	0,3	63
349		Компот из сухофруктов	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,76
<b>Итого за 2 завтрак:</b>				<b>6,7</b>	<b>4,8</b>	<b>44,3</b>	<b>241,2</b>
102	Обед	Суп с бобовыми и мясом цыплят	200/25	11,8	8,24	16,1	176,4
268		Котлеты с соусом	90	7,1	12,4	7,8	171
205		Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,8	32	155
348		Компот с изюмом	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
<b>Итого за обед:</b>				<b>27,9</b>	<b>24</b>	<b>129</b>	<b>804</b>
456	Полдник	Коржик молочный	75	5	8	50,9	236
356		Кисель фруктовый	200	0,09	0	12,3	119
<b>Итого за полдник:</b>				<b>5,09</b>	<b>8</b>	<b>63,2</b>	<b>355</b>
244	Ужин	Плов из отварной говядины	170	20,4	8,6	26	264
389		Сок персиковый	200	1	0	12,2	94
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
<b>Итого за ужин:</b>				<b>25,4</b>	<b>9,1</b>	<b>64,3</b>	<b>477,5</b>
386	Второй ужин	Снежок	180	3,9	3,7	16,1	118,2
<b>Итого за второй ужин:</b>				<b>3,9</b>	<b>3,7</b>	<b>16,1</b>	<b>118,2</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>82,1</b>	<b>75,2</b>	<b>369,3</b>	<b>2476</b>

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