

Утверждаю:
 Директор ГКОУ КК
 школы-интернат ст-цы Крыловской

Вторник 04.03.25

_____ О.В.Мандрыкина

1 неделя														
		Завтрак	7-11 лет						12-18 лет					
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	Вес блюда ,г	Ккал	белки	жиры	углеводы	Стоимость ,руб	Вес блюда ,г	Ккал	белки	жиры	углеводы	Стоимость ,руб
1	308	Рыбные котлеты любительские	1/150	130,2	7,85	13,115	11,35	50,82	1/180	131,0	7,96	14,9	11,6	65,86
2	385	Рис отварной	1/150	151,5	4,1	5,4	39,2	10,03	1/180	255,8	4,6	6,9	39,3	11,21
3	149	Соленый огурец	1/95	8,25	0,525	0,07	1,425	16,00	1/100	8,25	0,7	0,075	1,425	16,80
4	460	Чай с молоком	1/200	64	1,6	1,3	11,5	4,95	1/200	64,0	1,6	1,3	11,5	6,65
5	573	Хлеб пшеничный	1/50	117,0	3,8	0,4	24,6	2,73	1/70	151,0	5,32	0,56	27,04	3,82
6	575	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	120,0	4,12	0,78	24,12	4,20	1/60	120	4,12	0,78	24,12	4,20
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/705	590,95	21,995	21,065	112,195	88,73	1/790	730,05	24,3	24,515	114,985	108,54
		Обед												
1	113	Суп картофельный с бобовыми(горох)	1/230	192,6	5,42	2,86	11,68	11,16	1/250	200,0	5,8	3,57	13,54	14,49
2	376	Рагу из птицы	1/220	300,9	11,085	18,9	14,2	54,64	1/230	301,2	11,65	22,375	16,7	59,40
3	16	Салат из соленых помидор с луком	1/100	68,0	0,8	6	2,6	19,95	1/100	68,0	0,8	6	2,6	19,95
4	495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	84,0	0,6	0,1	20,1	1,90	1/200	84,0	0,6	0,1	20,1	2,13
5	575	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	60,0	2,06	0,39	12,06	2,10	1/60	120,0	4,12	0,78	24,12	4,20
6	573	Хлеб пшеничный	1/50	117	3,8	0,4	24,6	2,73	1/70	151,0	5,32	0,56	27,04	3,82
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/830	822,5	23,765	28,65	85,24	92,48	1/910	924,2	28,29	33,385	104,1	103,99
		Полдник												
1	282	Запеканка рисовая с творогом	1/180	267	10	5,945	33,675	55,26	1/200	308	10	6	40,26	71,35
2	501	Сок фруктовый	1/200	86	1	0,2	20,2	23,38	1/200	86	1	0,2	20,2	23,38
		Итого	1/380	353	11	6,145	53,875	78,64	1/400	394	11	6,2	60,46	94,73
		Ужин												
1	238	Молочная манная каша	1/200	200,9	4,49	5,1	19,1	21,15	1/230	225,85	7,8	6,4	35,205	25,55
2	457	Чай с сахаром	1/200	38	0,2	0,1	9,3	1,72	1/200	38	0,2	0,1	9,3	3,42
3	573	Хлеб пшеничный	1/50	117	3,8	0,4	24,6	2,73	1/70	151	5,32	0,56	27,04	3,82

4	79	Масло сливочное	1/10	66,1	0,08	7,		10,82	1/12	72,3	0,09	8,7	0,15	12,99
5	82	Яблоко	1/100	44	0,4	0,4	9,8	11,80	1/100	44	0,4	0,4	9,8	11,80
		Итого	560	466	8,97	13,25	62,93	48,22	620	531,15	13,81	16,16	81,495	57,58
		Второй ужин												
1	470	Ряженка	1/150	75,75	4,35	3,75	6	12,50	1/180	90,9	5,22	4,5	7,2	23,20
2	573	Хлеб пшеничный	1/30	70,2	2,28	0,24	14,76	1,64	1/30	70,2	2,28	0,24	14,76	1,64
3	75	Сыр полутвердый	1/20	71,6	4,64	5,9		14,20	1/22	79,5	22	5,1	-	17,04
		Итого	200	217,55	11,27	9,89	20,76	28,34	232	240,6	12,6	11,74	21,96	41,88
		Итого за день	2675	2450	77	79	335	336,41	2952	2820	90	92	383	406,72