

Понедельник 07.04.25



Утверждаю:
 Директор ГКОУ КК
 школы-интернат ст-цы Крыловской
О.В.Мандрыкина

8		2 неделя												
		Завтрак	7-11 лет						12-18 лет					
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	Вес блюда ,г	Ккал	белки	жиры	углево-ды	Стоимость ,руб	Вес блюда ,г	Ккал	белки	жиры	углеводы	Стоимость ,руб
1	207	Каша перловая рассыпчатая	1/150	215,1	4,79	4,7	32,155	8,58	1/180	218,0	4,8	5,7	32,2	8,84
2	356	Печень говяжья по -строгановски	1/170	132,5	14,67	14,1	13,39	59,40	1/180	136,82	14,67	16,025	13,5	76,07
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	457	Чай с сахаром	1/200	38,0	0,2	0,1	9,3	1,45	1/200	38,0	0,2	0,1	9,3	2,75
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	3,80
6	575	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	60,0	2,06	0,39	12,06	2,10	1/70	155,82	6,8	1,3	33,8	4,90
7	79	Масло сливочное	1/10	66,1	0,08	7,25	0,13	11,30	1/12	72,3	0,09	8,7	0,15	13,56
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/705	636,95	26,125	27,01	93,06	101,56	1/792	780,19	32,58	32,46	117,415	126,72
		Обед												
1	93	Борщ из свежей капусты	1/230	68,5	1,3	4,37	6	19,55	1/250	72,0	1,36	4,6	6,3	22,79
2	330	Плов из мяса свинины	1/180	393,6	10,385	14,89	30,79	43,55	1/192	430,4	10,39	18,23	30,8	50,97
3	5	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	1/80	70,0	1	6	3,1	12,84	1/100	81,0	1,1	6,2	3,5	14,97
4	470	Кефир	1/150	75,75	4,35	3,75	6	16,34	1/180	90,9	5,22	4,5	7,2	18,12
5	575	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	39,6	1,36	0,2	7,96	1,40	1/50	77,91	3,4	0,65	16,9	3,50
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	3,87
		Итого: выход, калорийность (ккал)	710	764,45	22,195	29,61	78,45	96,41	1/842	903,21	26,79	34,74	91,74	114,22
		Полдник												
1	269	Кипяченое молоко	1/170	107	5,8	5,3	9,1	15,96	1/170	107	5,8	5,3	9,1	15,96
2	281	Запеканка	1/150	226	8,56	8	31,79	63,55	1/200	226,9	8,56	8,43	31,8	65,14

		творожно пшенная												
		Итого	320	333	14,36	13,3	40,89	79,51	370	333,9	14,36	13,73	40,9	81,10
		Ужин												
1	232	Каша пшеничная молочная жидкая	1/200	221,8	7,39	6,5	36,7	22,97	1/210	222	7,39	8,09	36,775	28,35
2	495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	84	0,6	0,1	20,1	1,96	1/200	84	0,6	0,1	20,1	2,23
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	82	Яблоки	1/100	44	0,4	0,4	9,8	12,00	1/120	68,2	0,62	0,62	15,19	13,50
		Итого	550	466,8	12,19	7,4	91,2	39,66	600	525,2	13,93	9,37	99,105	47,90
		Второй ужин												
1	501	Сок фруктовый	1/200	86	1	0,2	20,2	23,00	1/200	86	1	0,2	20,2	23,00
2	582	Печенье	1/15	62,8	1,13	1,48	11,2	2,25	1/25	91,5	1,47	1,5	18,75	3,75
		Итого	215	148,8	2,13	1,68	31,4	25,25	225	177,5	2,47	1,7	38,95	26,75
		Итого за день	2500	2350	77	79	335	342,39	2829	2720	90,13	92	388,11	396,69