



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

Вторник 08.04.25

2 неделя														
		Завтрак	7-11 лет						12-18 лет					
№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюд	Вес блюда ,г	Ккал	белки	жиры	углево ды	Стоимость ,руб	Вес блюда ,г	Ккал	белки	жиры	углеводы	Стоимость ,руб
1	295	Рыба отварная	1/170	73	9,7	13,04	1,2	45,76	1/190	113	9,79	14,3	1,6	60,72
2	211	Каша рассыпчатая с овощами(гречневая)	1/150	177,1	3,4	3,07	33,9	9,95	1/180	189,6	3,52	3,68	36,2	11,23
3	157	Овощи консервированные (зеленый горошек)	1/80	23,6	1,7	2,28	3,0	12,77	1/100	63,0	2,8	3,6	5,0	15,54
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	3,82
6	575	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	120,0	4,12	0,78	24,12	4,20	1/80	145,2	6,4	1,3	28,6	5,60
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	13,98
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/720	614,8	23,0	26,92	96,25	88,16	1/832	772,1	28,12	32,24	107,89	113,64
		Обед												
1	103	Щи из свежей капусты	1/240	106,6	1,69	4,425	12,58	18,14	1/250	127,79	1,95	5,3	21,56	20,25
2	372	Биточки из птицы припущенные	1/90	286,25	12,5	16,45	15,4	46,91	1/120	296,81	12,52	17,23	21,64	86,95
3	377	Картофельное пюре	1/160	112,0	4,32	6,4	9,28	18,15	1/180	125,3	4,56	7,2	10,44	22,96
4	53	Икра свекольная	1/100	72,0	1,5	3,6	8,5	16,17	1/120	93,6	1,95	4,68	11,05	15,44
5	495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	84,0	0,6	0,1	20,1	1,81	1/200	84,0	0,6	0,1	20,1	2,09
6	575	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	60,0	2,06	0,39	12,06	2,10	1/40	72,6	3,2	0,65	14,3	2,80
7	573	Хлеб пшеничный	1/40	93,6	3,04	0,32	19,68	2,18	1/70	151,0	5,32	0,56	27,04	3,82
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/860	814,45	25,71	31,685	97,6	105,46	1/980	951,1	30,1	35,72	126,13	154,31
		Полдник												
1	460	Чай с молоком	1/200	64	1,6	1,3	11,5	5,04	1/200	64	1,6	1,3	11,5	6,34
2	250	Запеканка рисовая с плодами	1/160	828	4,46	1,725	34,59	24,28	1/180	282,2	5	2,64	36,68	31,23
		Итого	360	346	6,06	3,025	46,09	29,32	380	346,2	6,6	3,94	48,18	37,57

		Ужин												
1	139	Суп молочный с макаронными	1/200	210,2	5,76	6,48	19,7	24,16	1/230	229	5,86	7,2	21,8	28,29
2	501	Сок фруктовый	1/200	86	1	0,2	20,2	23,00	1/200	86	1	0,2	20,2	23,00
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	Яблоко	1/100	44	0,4	0,4	9,8	12,00	1/100	44	0,4	0,4	9,8	12,00
		Итого	550	457.2	10,96	7,48	74,3	61,89	600	510	12,58	8,36	78,84	67,10
		Второй ужин												
1	495	Ряженка	1/150	75,75	4,35	3,75	6	19,82	1/180	90,9	5,22	4,5	7,2	23,78
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	1/20	71,6	4,64	5,9	-	14,20	1/22	79,5	5,1	7		17,04
		Итого	200	217,55	11,27	9,89	20,76	35,66	232	240,6	12,6	11,74	21,96	42,46
		Итого за день	2690	2450	77	79	335	320,49	3024	2820	90	92	383	415,08