

Среда 09.04.25



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

2 неделя														
		Завтрак	7-11 лет						12-18 лет					
№ п/п	№ рецептур	Наименование блюд	Вес блюда ,г	Ккал	белки	жиры	углеводы	Стоимость ,руб	Вес блюда ,г	Ккал	белки	жиры	углеводы	Стоимость ,руб
1	236	Каша рисовая молочная жидкая	1/240	140,0	3,45	5,1	20	23,31	1/250	141,0	4,16	7,08	20,11	25,49
2	267	Яйцо вареное	1/46	63,0	5,1	4,6	0,3	12,00	1/46	63,0	5,1	4,6	0,3	12,00
3	462	Какао с молоком	1/200	64,0	3,3	2,9	13,8	13,65	1/200	64,0	3,3	2,9	13,8	13,65
4	575	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	72,6	3,2	0,65	14,3	2,80	1/40	72,6	3,2	0,65	14,3	2,80
5	573	Хлеб пшеничный	1/40	93,6	3,04	0,32	19,68	2,18	1/60	142,0	4,92	0,49	25,03	3,27
6	79	Масло сливочное	1/10	66,1	0,08	7,25	0,13	11,64	1/12	72,3	0,09	8,7	0,15	13,97
7	82	Яблоки	1/120	68,2	0,62	0,62	15,19	13,50	1/120	68,2	0,62	0,62	15,19	13,50
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/696	567,5	18,79	21,44	83,4	79,08	1/728	623,1	21,39	25,04	88,88	84,68
		Обед												
1	98	Свекольник	1/230	143,25	2,45	4,725	10,455	39,48	1/250	143,35	2,45	4,74	10,46	40,47
2	333	Голубцы ленивые	1/110	288,0	16,185	19,915	21,18	45,10	1/120	288,08	16,39	20,415	22,51	46,02
3	211	Каша рассыпчатая с овощами(ячневая)	1/150	177,1	3,4	3,07	33,9	9,80	1/180	189,6	3,52	3,68	36,2	11,59
4	148	Помидор соленый	1/95	8,25	0,525	0,07	1,425	16,00	1/100	8,25	0,7	0,075	1,425	16,80
	495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	84,0	0,6	0,1	20,1	1,80	1/200	84,0	0,6	0,1	20,1	2,06
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	1/30	70,2	2,28	0,24	14,76	1,64	1/60	142,0	4,92	0,49	25,03	3,27
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/845	830,8	27,5	28,51	113,88	115,92	1/950	927,88	31,78	30,15	130,025	123,01
		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	289	Вареники ленивые	1/160	231,19	7,32	11,975	14,18	64,54	1/200	327,02	7,4	12	18,135	69,98
		Итого	360	295,19	8,92	13,275	26,31	69,58	400	391,02	9	13,3	29,635	76,34
		Ужин												
1	261	Макароны запеченные с сыром	1/170	187,36	7,35	6,875	24,55	12,20	1/180	188	8,96	12,17	29,07	28,09

2	157	Икра кабачковая	1/80	23,6	1,7	2,28	3	14,64	1/100	63	2,8	3,6	5	18,31
3	501	Сок фруктовый	1/200	86	1	0,2	20,2	23,00	1/200	86	1	0,2	20,2	23,00
4	573	Хлеб пшеничный	1/50	117	3,8	0,4	24,6	2,73	1/60	142	4,92	0,49	25,03	3,27
5	575	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	60	2,06	0,39	12,06	2,10	1/40	72,6	3,2	0,65	14,3	2,80
		Итого	530	473,96	15,91	10,145	84,41	54,67	580	551,6	20,61	17,11	93,6	75,47
		Второй ужин												
1	82	Яблоко	1/100	44	0,4	0,4	9,8	12,00	1/100	44	0,4	0,4	9,8	13,50
2	470	Ряженка	1/150	75,75	4,35	3,75	6	19,82	1/180	90,9	5,22	4,5	7,2	23,78
3	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	265	182,55	5,88	5,63	27	34,07	305	226,4	7,09	6,4	35,75	41,03
		Итого за день	2696	2350	77	79	335	353,32	2963	2720	89,87	92	377,89	400,53