



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

3,		1 неделя Понедельник 21.04.25												
		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	268	Омлет натуральный	1/165	104	5,6	8,5	1,4	23,46	1/200	138,6	6	11,3	1,8	25,68
2	357	Оладьи из печени по-кунцевски	1/150	179,5	14	7,95	21	56,10	1/160	181	14,02	9,75	22,2	72,86
3	5	Салат из квашеной капусты с соленым огурцом	1/80	70,0	1	6	3,1	12,88	1/100	81,0	1,1	6,2	3,5	14,18
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	1/50	99,6	3,42	0,59	20,02	3,50	1/75	116,865	5,1	0,975	25,35	5,25
7	79	Масло сливочное	1/10	66,1	0,08	7,25	0,13	12,13	1/12	72,3	0,09	8,7	0,15	14,55
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/705	674,2	28,1	30,79	79,55	112,25	1/817	778,765	31,83	37,585	89,34	139,09
		Обед												
1	93	Борщ из свежей капусты	1/200	68,5	1,3	4,37	6	21,38	1/250	72,0	1,36	4,6	6,3	24,99
2	366	Птица отварная	1/90	156,6	10	10,8	0,27	24,88	1/100	174,0	10,4	12	0,3	29,56
3	211	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	1/150	177,1	3,4	3,07	33,9	10,52	1/180	189,6	3,52	3,68	36,2	11,62
4	30	Салат из вареной свеклы с фасолью	1/80	82,8	1,2	4,96	6,08	7,17	1/100	92,0	1,5	6,2	7,6	8,14
5	470	Кефир	1/150	75,75	4,35	3,75	6	13,50	1/180	90,9	5,22	4,5	7,2	16,20
6	575	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	39,6	1,36	0,2	7,96	1,40	1/75	116,865	5,1	0,975	25,35	5,25
7	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,	1/740	717,35	25,41	27,55	84,81	81,58	1/955	886,365	32,42	32,515	109,99	99,58

		калорийность (ккал)												
		Полдник												
1	469	Кипяченое молоко	1/170	107	5,8	5,36	9,1	16,00	1/170	107	5,8	5,3	9,1	16,00
2	229	Каша дружба	1/150	247,45	5	6,3	55,94	23,33	1/200	262,37	5,3	6,64	56,88	26,89
		Итого	1/320	354,45	10,8	11,6	65,04	39,33	1/370	369,37	11,1	11,94	65,98	42,89
		Ужин												
1	139	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	210,2	5,76	6,48	19,7	24,43	1/230	229	5,86	7,2	21,8	28,57
2	82	Яблоко	1/100	44	0,4	0,4	9,8	12,00	1/100	44	0,4	0,4	9,8	12,00
3	495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	84	0,6	0,1	20,1	2,71	1/200	84	0,6	0,1	20,1	2,13
4	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
		Итого	1/550	455,2	10,56	7,38	74,2	41,87	1/600	508	12,18	8,26	78,74	46,52
		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	2,18	1/25	91,5	1,47	1,5	18,75	3,63
		Итого	1/215	148,8	2,13	1,68	31,4	25,18	1/225	177,5	2,47	1,7	38,95	26,63
		Итого за день	1/2530	2350	77	79	335	300,21	1/2967	2720	90	92	383	354,71