



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

		2 неделя день 4 Четверг 15.05.25												
			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
		Завтрак												
1	299	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/110	81,0	5,7	1,8	5,2	30,77	1/120	86,5	5,9	1,92	5,7	39,92
2	377	Картофельное пюре	1/160	112,0	4,32	6,4	9,28	20,23	1/180	125,3	4,56	7,2	10,44	25,07
3	30	Салат из вареной свеклы с фасолью	1/80	82,8	1,2	4,96	6,08	7,16	1/100	92,0	1,5	6,2	7,6	7,35
4	460	Чай с молоком	1/200	1/64	1,6	1,3	11,5	5,05	1/200	64,0	1,6	1,3	11,5	6,35
5	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
6	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
7	79	Масло сливочное	1/10	66,1	0,08	7,25	0,13	12,67	1/12	72,3	0,09	8,7	0,15	15,21
8	82	Яблоки	1/100	44,0	0,4	0,4	9,8	12,00	1/100	44,0	0,4	0,4	9,8	12,00
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/730	603,5	18,4	22,82	73,73	92,16	1/812	698,7	22,17	26,86	84,52	111,97
		Обед												
1	114	Суп картофельный с крупой(рис)	1/210	218,95	6,3	13,575	22,4	14,34	1/250	265,3	8,58	15,44	34,98	14,87
2	176	Рагу из овощей	1/200	176,95	5,0	11,6	40,19	26,55	1/220	177,5	5,2	12,3	42,9	39,69
3	366	Птица отварная	1/90	156,6	10	10,8	0,27	23,47	1/100	174,0	10,4	12	0,3	27,89
4	495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	84,0	0,6	0,1	20,1	2,35	1/200	84,0	0,6	0,1	20,1	2,82
5	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
6	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
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/770	790,1	27	36,785	114,7	70,99	1/870	915,4	32,9	40,98	137,61	91,34
		Полдник												
1	459	Чай с лимоном	1/180	40	0,3	0,1	9,5	5,29	1/180	40	0,3	0,1	9,5	6,34
2	531	Ватрушка с творогом	1/150	287,35	4,17	2,025	26,13	50,70	1/200	368,8	4,2	4,05	32,06	65,97
		Итого	330	318,35	4,47	2,125	35,63	55,99	380	408,8	4,5	4,15	41,56	72,31

		Ужин												
1	235	Каша пшениная молочная жидкая	1/240	170,9	7,7	6,08	26,18	23,31	1/250	183,5	7,79	6,8	28	25,29
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	575	Хлеб ржано- пшеничный	1/60	120	4,12	0,78	24,12	4,20	1/60	120	4,12	0,78	24,12	4,20
4	573	Хлеб пшеничный	1/40	93,6	3,04	0,32	19,68	2,18	1/60	142	4,92	0,49	25,03	3,27
		Итого	540	470,5	15,86	7,38	90,18	52,69	570	531,5	17,83	8,28	97,35	55,76
		Второй ужин												
1	470	Ряженка	1/150	75,75	4,35	3,75	6	20,00	1/180	90,9	5,22	4,5	7,2	24,00
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	50	Сыр полутвердый	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	35,84	232	240,6	12,6	11,74	21,96	42,68
		Итого за день	2570	2400	77	79	335	307,67	2864	2795	90	92	383	374,06