



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

		1 неделя день 1 Понедельник 19.05.25												
		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	23,18	1/200	138,6	6	11,3	1,8	25,42
2	357	Оладьи из печени по-кунцевски	1/150	179,5	14	7,95	21	56,13	1/160	181	14,02	9,75	22,2	72,93
3	5	Салат из молодой капусты с зеленым горошком	1/80	70,0	1	6	3,1	12,30	1/100	81,0	1,1	6,2	3,5	14,17
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	12,76	1/12	72,3	0,09	8,7	0,15	15,31
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/705	674,2	28,1	30,79	79,55	112,05	1/817	778,765	31,83	37,585	89,34	139,65
		Обед												
1	93	Борщ из свежей капусты	1/200	68,5	1,3	4,37	6	30,55	1/250	72,0	1,36	4,6	6,3	34,28
2	366	Птица отварная	1/90	156,6	10	10,8	0,27	23,34	1/100	174,0	10,4	12	0,3	24,73
3	211	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	1/150	177,1	3,4	3,07	33,9	11,06	1/180	189,6	3,52	3,68	36,2	12,25
4	30	Салат из вареной свеклы с фасолью	1/80	82,8	1,2	4,96	6,08	5,35	1/100	92,0	1,5	6,2	7,6	8,05
5	470	Кефир	1/150	75,75	4,35	3,75	6	13,50	1/180	90,9	5,22	4,5	7,2	14,46
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	87,93	1/955	886,365	32,42	32,515	109,99	102,84

		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	23,52	1/200	262,37	5,3	6,64	56,88	26,10
		Итого	1/320	354,45	10,8	11,6	65,04	39,52	1/370	369,37	11,1	11,94	65,98	42,10
		Ужин												
1	139	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	210,2	5,76	6,48	19,7	24,75	1/230	229	5,86	7,2	21,8	28,42
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				2,47	1/200	84	0,6	0,1	20,1	2,84
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	41,95	1/600	508	12,18	8,26	78,74	47,08
		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	3,00	1/25	91,5	1,47	1,5	18,75	5,00
		Итого	1/215	148,8	2,13	1,68	31,4	26,00	1/225	177,5	2,47	1,7	38,95	28,00
		Итого за день	1/2530	2350	77	79	335	307,45	1/2967	2720	90	92	383	359,67