



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

		1 неделя Здень Среда 21.05.25												
		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	267	Яйцо вареное	1/46	63,0	5,1	4,6	0,3	10,90	1/46	63,0	5,1	4,6	0,3	10,93
2	462	Какао с молоком	1/200	64,0	3,3	2,9	13,8	13,54	1/200	64,0	3,3	2,9	13,8	13,87
3	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
4	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
5	82	Яблоко	1/100	44,0	0,4	0,4	9,8	12,00	1/120	68,2	0,62	0,62	15,19	13,50
6	79	Масло сливочное	1/10	66,1	0,08	7,25	0,13	12,75	1/12	72,3	0,09	8,7	0,15	15,31
7	235	Каша пшеничная молочная жидкая	1/240	170,9	7,7	6,08	26,18	23,34	1/250	183,5	7,79	6,8	28	25,32
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/696	621,6	23,74	22,23	94,01	78,91	1/768	738,2	28,22	25,41	111,07	87,80
		Обед												
1	96	Борщ с фасолью и картофелем	1/200	119,0	3,675	4,625	10,95	36,59	1/270	119,2	3,7	4,86	10,96	36,38
2	350	Тефтели с рисом(ежики)	1/90	195,3	6,855	7,345	21,21	39,72	1/100	195,4	7,13	8,105	21,3	46,20
3	377	Картофельное пюре	1/160	112,0	4,32	6,4	9,28	28,99	1/180	125,3	4,56	7,2	10,44	34,09
4	5	Салат из молодой капусты с зеленым горошком	1/80	70,0	1	6	3,1	11,87	1/100	81,0	1,1	6,2	3,5	14,21
5	495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	84,0	0,6	0,1	20,1	2,36	1/200	84,0	0,6	0,1	20,1	2,82
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	1/60	142,0	4,92	0,49	25,03	3,27
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/800	733,9	21,55	25,18	96,38	123,81	1/950	819,5	25,21	27,605	105,63	139,77
		Полдник												
1	284	Суфле из творога	1/150	269,65	9,5	14,23	30,65	79,59	1/200	310,7	9,51	17,355	31,22	107,19
2	460	Чай с молоком	1/200	64	1,6	1,3	11,5	4,42	1/200	64	1,6	1,3	11,5	6,35
		Итого	1/350	333,65	11,1	15,53	42,15	84,01	1/400	374,7	11,11	18,655	42,72	113,54

		Ужин												
1	258	Макароны отварные с овощами	1/150	196,1	3,2	2,87	29,02	9,14	1/180	189,6	3,52	3,68	36,2	12,23
2	157	Зеленый горошек	1/80	23,6	1,7	2,28	3	12,41	1/100	63	2,8	3,6	5	15,52
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	1/40	93,6	3,04	0,32	19,68	2,18	1/60	142	4,92	0,49	25,03	3,27
5	82	Яблоко	1/100	44	0,4	0,4	9,8	12,00	1/120	68,2	0,62	0,62	15,19	13,50
		Итого	1/570	443,3	9,34	6,07	81,7	58,73	1/660	548,8	12,86	8,59	101,62	67,52
		Второй ужин												
1	470	Ряженка	1/150	75,75	4,35	3,75	6	23,43	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	75	Сыр полутвердый	1/20	71,6	4,64	5,9	-	7,10	1/22	79,5	5,1	7	-	17,04
		Итого	1/200	217,55	11,27	9,89	20,76	32,17	1/232	240,6	12,6	11,74	21,96	42,68
		Итого за день	1/2616	2350	77	79	335	377,63	1/3010	2721,8	90	92	383	451,31