



Утверждаю:
 Директор ГКОУ КК
 школы-интернат ст-цы Крыловской

О.В.Мандрыкина

		1 неделя День 5 Пятница 23.05.25												
		7-11 лет							12-18 лет					
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Ккал	белки	жиры	углеводы	Стоимость ,руб	Вес блюда ,г	Ккал	белки	жиры	углеводы	Стоимость ,руб
		Завтрак												
1	276	Омлет с отварным картофелем	1/230	284,5	11	13,55	29,42	28,26	1/250	338,95	13,3	17,7	30,12	31,06
2	1	Салат из молодой капусты с луком	1/120	112,8	1,74	7,2	10,08	20,20	1/120	112,8	1,74	7,2	10,08	20,20
3	465	Кофейный напиток с молоком	1/180	88,0	2,8	2,5	13,6	13,92	1/180	88,0	2,8	2,5	13,6	21,47
4	575	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	60,0	2,06	0,39	12,06	2,10	1/45	73,1	3,42	0,7	15,6	3,15
5	573	Хлеб пшеничный	1/55	130,0	4,2	0,44	24,9	3,00	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	12,76	1/12	72,3	0,09	8,7	0,15	15,31
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/625	741,4	21,88	31,33	90,19	80,24	1/667	827,15	26,27	37,29	94,58	94,46
		Обед												
1	95	Борщ с капустой и картофелем	1/230	275,0	1,85	4,425	42,015	49,28	1/250	278,0	1,86	4,43	42,1	53,92
2	202	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	343,3	16,85	13,175	39,945	9,90	1/180	433,7	18,04	17,01	62,02	13,38
3	327	Гуляш из отварного мяса свинины	1/110	230,7	23,52	23,3	62,81	40,38	1/120	320,0	27,9	25,36	75,32	47,59
4	476	Кисель из свежих яблок	1/180	181,85	0,2	0,02	26,4	8,47	1/180	181,85	0,2	0,02	26,4	7,95
5	575	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	60,0	2,06	0,39	12,06	2,10	1/45	73,1	3,42	0,7	15,6	3,15
6	573	Хлеб пшеничный	1/55	130,0	4,2	0,44	24,9	3,00	1/60	142,0	4,92	0,49	25,03	3,27
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/755	1220,85	48,68	41,75	208,13	113,13	1/835	1428,65	56,34	48,01	246,47	129,26
		Полдник												
1	470	Ряженка	1/150	75,75	4,35	3,75	6	20,00	1/180	90,9	5,22	4,5	7,2	25,38
2	582	Печенье	1/20	83	1,41	1,49	14,88	4,36	1/25	91,5	1,47	1,5	18,75	5,55

		Итого	1/170	158.75	5.76	5.19	20.88	24,36	1/205	182.4	6.69	6,0	25.95	30,93
		УЖИН												
1	232	Каша пшеничная молочная жидкая	1/200	221,8	7,39	6,5	36,7	21,95	1/210	222	7,39	8,09	36,775	25,59
2	495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	84	0.6	0.1	20.1	1,62	1/200	84	0.6	0.1	20.1	2,01
2	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	1/450	422.8	12.15	7.4	91.2	26,30	480	457	13.31	8.75	47.14	31,42
		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	82	Яблоко	1/130	129	0.68	0.68	15.8	12,73	1/133	180	0.7	0.7	16	18,26
		Итого	330	215	1.68	0.88	36	35,73	333	266	1.7	0.9	36.2	41,26
		Итого всего	2330	2336	78	86.55	446.4	279,76	2520	3161.2	91	100.95	450.34	327,33