

Утверждаю:  
 Директор ГКОУ КК  
 школы-интернат

\_\_\_\_\_ А.А. Детко

| <b>2 неделя</b>                               |                             |                |                  |                 |
|---|-----------------------------|----------------|------------------|-----------------|
| <b>Понедельник 18.10.2021</b>                 |                             |                |                  |                 |
| <b>I завтрак</b>                              | <b>Выход продуктов/ккал</b> |                |                  |                 |
|   | <b>7-10 лет</b>             |                | <b>11-18 лет</b> |                 |
| Каша перловая рассыпчатая                     | 1/130                       | 175,87         | 1/130            | 212,699         |
| Печень, тушенная в томате                     | 1/130                       | 144,0          | 1/150            | 184,0           |
| Свежий помидор                                | 1/75                        | 126,8          | 1/95             | 136,8           |
| Чай с сахаром                                 | 1/200                       | 45,12          | 1/200            | 45,12           |
| Хлеб пшеничный ,ржано-пшеничный со сл. маслом | 1/70/10                     | 76,0/90,0      | 1/120/12         | 76,90,0         |
| <b>Итого калорийность (ккал)</b>              |                             | <b>657,79</b>  |                  | <b>738,619</b>  |
| <b>Обед</b>                                   |                             |                |                  |                 |
| Борщ украинский                               | 1/250                       | 101,11         | 1/300            | 104,16          |
| Плов с мясом                                  | 1/145                       | 366,42         | 1/170            | 431,42          |
| Салат из свежей капусты с зеленым горошком    | 1/90                        | 121,74         | 1/100            | 141,74          |
| Кефир   | 1/150                       | 81,0           | 1/180            | 97,2            |
| Хлеб ржано- пшеничный, пшеничный              | 1/20/50                     | 76,0           | 1/50/70          | 76,0            |
| <b>Итого калорийность (ккал)</b>              |                             | <b>746,27</b>  |                  | <b>850,52</b>   |
| <b>Полдник</b>                                |                             |                |                  |                 |
| Кипяченое молоко                              | 1/190                       | 106,0          | 1/190            | 106,0           |
| Печенье                                       | 1/15                        | 52,2           | 1/25             | 52,2            |
| <b>Итого калорийность (ккал)</b>              |                             | <b>158,2</b>   |                  | <b>158,2</b>    |
| <b>Ужин</b>                                   |                             |                |                  |                 |
| Каша пшеничная молочная                       | 1/250                       | 246,87         | 1/250            | 246,87          |
| Запеканка творожно-манная                     | 1/100                       | 395,22         | 1/120            | 551,22          |
| Компот  | 1/200                       | 113,79         | 1/200            | 113,79          |
| Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный               | 1/30/50                     | 76,0           | 1/50/70          | 76,0            |
| <b>Итого калорийность (ккал)</b>              |                             | <b>831,88</b>  |                  | <b>987,88</b>   |
| <b>Второй ужин</b>                            |                             |                |                  |                 |
| Яблоки  | 1/150                       | 28,0           | 1/150            | 28,0            |
| Сок   | 1/200                       | 110,0          | 1/200            | 110,0           |
| <b>Итого калорийность (ккал)</b>              |                             | <b>138,0</b>   |                  | <b>138,0</b>    |
| <b>Итого калорийность (ккал) за день</b>      |                             | <b>2532,14</b> |                  | <b>2767,559</b> |