

Утверждаю:  
 Директор ГКОУ КК  
 школы- интернат

\_\_\_\_\_А.А.Детко

<b>1 неделя Четверг 14.10.2021</b>				
<b>I завтрак</b>	<b>Выход продуктов/ккал</b>			
	<b>7-10 лет</b>		<b>11-18 лет</b>	
Рыба, тушенная с овощами	1/109	101,07	1/120	121,07
Картофельное пюре	1/180	206,97	1/180	206,97
Салат из вареной свеклы с фасолью	1/80	116,08	1/100	126,8
Чай с сахаром	1/200	45,12	1/200	45,12
Хлеб пшеничный ,ржано-пшеничный со сл. маслом, сыром	1/70/10/ 8,2	76/90/31 ,4	1/100/1 2 ,22	76/90/37 ,6
<b>Итого калорийность (ккал)</b>		631,99		703,56
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с клецками	1/250	246,64	1/300	261,94
Котлета из свинины	1/80	361,45	1/100	459,2
Капуста ,тушенная с картофелем	1/200	87,16	1/250	100,16
Компот	1/200	113,79	1/200	113,79
Хлеб ржано- пшеничный, пшеничный	1/30/40	76,0	1/40/60	76,0
<b>Итого калорийность (ккал)</b>		885,04		1011,09
<b>Полдник</b>				
Кефир	1/150	81,0	1/180	97,2
Печенье	1/15	52,2	1/25	52,2
<b>Итого калорийность (ккал)</b>		133,2		149,4
<b>Ужин</b>				
Каша молочная рисовая	1/230	227,16	1/250	227,16
Сырники со сгущенным молоком	1/90	515,51	1/130	611,62
Сок	1/200	110,0	1/200	110,0
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	1/30/40	76,0	1/40/60	76,0
<b>Итого калорийность (ккал)</b>		928,67		1134,78
<b>Второй ужин</b>				
Яблоки	1/200	28,0	1/200	28,0
<b>Итого калорийность (ккал)</b>		28,0		28,0
<b>Итого калорийность за день</b>		2606,9		3026,83