

Утверждаю:  
Директор ГКОУ КК  
школы-интернат

\_\_\_\_\_ А.А. Детко

| <b>1 неделя</b>                               |                             |         |                  |         |
|-----------------------------------------------|-----------------------------|---------|------------------|---------|
| <b>Вторник 01.02.22</b>                       |                             |         |                  |         |
| <b>I завтрак</b>                              | <b>Выход продуктов/ккал</b> |         |                  |         |
|                                               | <b>7-10 лет</b>             |         | <b>11-18 лет</b> |         |
| Каша молочная манная                          | 1/250                       | 222,02  | 1/250            | 252,02  |
| Запеканка творожно-рисовая со сметаной        | 1/100                       | 334,32  | 1/120            | 364,32  |
| Чай с сахаром                                 | 1/200                       | 45,12   | 1/200            | 45,12   |
| Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный со сл. маслом | 1/80/10                     | 76/90   | 1/100/12         | 76/90   |
| <b>Итого калорийность (ккал)</b>              |                             | 767,46  |                  | 827,46  |
| <b>Обед</b>                                   |                             |         |                  |         |
| Суп гороховый                                 | 1/250                       | 147,2   | 1/300            | 267,2   |
| Рагу из птицы                                 | 1/200                       | 166,42  | 1/300            | 266,42  |
| Компот                                        | 1/200                       | 113,79  | 1/200            | 113,79  |
| Салат из соленых помидор                      | 1/100                       | 136,8   | 1/100            | 136,8   |
| Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный               | 1/30/50                     | 76,0    | 1/40/70          | 76,0    |
| <b>Итого калорийность (ккал)</b>              |                             | 640,21  |                  | 860,21  |
| <b>Полдник</b>                                |                             |         |                  |         |
| Ряженка                                       | 1/150                       | 81,0    | 1/180            | 97,2    |
| Булочка с сыром                               | 1/50                        | 104,0   | 1/50/22          | 141,4   |
| <b>Итого калорийность (ккал)</b>              |                             | 185,0   |                  | 238,6   |
| <b>Ужин</b>                                   |                             |         |                  |         |
| Рыбные котлеты в томате                       | 1/120                       | 345,38  | 1/250            | 652,62  |
| Рис отварной                                  | 1/110                       | 206,97  | 1/120            | 206,97  |
| Соленый огурец                                | 1/75                        | 126,8   | 1/95             | 136,8   |
| Сок                                           | 1/200                       | 110,0   | 1/200            | 110,0   |
| Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный               | 1/30/50                     | 76,0    | 1/40/70          | 76,0    |
| <b>Итого калорийность (ккал)</b>              |                             | 865,15  |                  | 1182,39 |
| <b>Второй ужин</b>                            |                             |         |                  |         |
| Яблоки                                        | 1/150                       | 28,0    | 1/200            | 28,0    |
| <b>Итого калорийность за день</b>             |                             | 2465,82 |                  | 3136,16 |