|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 05.10.2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 93 | Каша дружба молочная с маслом | 200\5 | 246,11 | 6,55 | 8,33 | 35,09 |
|  | гор.напиток | 247 | Кисель | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  | Хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  |  |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,005 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | Хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | гор. напиток | 243 | Какао | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  | яйцо | 1 | 104 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  | Салат из лука с зеленым горошком | 100 | 121,80 | 1,16 | 9,48 | 7,12 |
|  | 1 блюдо | 42 | Уха из с/м филе минтая | 400 | 154,99 | 17,61 | 5,48 | 8,50 |
|  | 2 блюдо | 296 | Оладьи со сметанным соусом | 160\30 | 495,70 | 10,51 | 9,70 | 91,56 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое | 255 | Компот из изюма | 200 | 226,4 | 0,56 | ---- | 27,84 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 100 | 193,00 | 5,32 | 0,84 | 39,86 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 06.10.2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 128 | Зразы творожные с изюмом с повидлом | 190\30 | 489,89 | 22,80 | 13,95 | 30,36 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай | 200 | 77,50 | 0,20 | ----- | 20,00 |
|  | хлеб |  | Булочка | 40 | 106,50 | 4,03 | 6,11 | 19,93 |
|  |  |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | конфеты | 32 | 123,10 | 3,44 | 6,0 | 14,10 |
| Завтрак 2 | хлеб |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  |  |  | Сыр порционный | 30 | 108,00 | 8,20 | 7,00 | --- |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  | Икра кабачковая | 60 | 35 | 0,32 | - | 16,78 |
|  | 1 блюдо | 53 | Щи с мясом со сметаной | 300\10 | 205,21 | 7,70 | 5,61 | 22,97 |
|  | 2 блюдо | 144 | Котлета рыбная | 90 | 158,30 | 7,80 | 10,75 | 8,96 |
|  | гарнир | 214 | Картофель отварной с маслом | 220\5 | 376,12 | 3,7 | 14,49 | 43,54 |
|  | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 289,50 | 7,80 | 1,35 | 59,79 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 09,10,2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 106 | Каша ячневая молочная с маслом | 200\5 | 241,1 | 7,66 | 10,11 | 34,76 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с молоком | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  | хлеб |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  |  |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | хлеб |  | Хлеб пшеничный | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  | Конфеты | 32 | 88,00 | 5,2 | 7,0 | 0,60 |
|  |  |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
| Обед | закуска | 48 | Салат из моркови с зеленым горошком | 80 | 119,74 | 1,22 | 9,97 | 6,58 |
|  | 1 блюдо | 35 | Свекольник с мясом со сметаной | 400\10 | 197,94 | 10,35 | 4,76 | 19,85 |
|  | 2 блюдо | 153 | Рыба тушенная с овощами в сметанном соусе | 80/5 | 151,12 | 16,62 | 9,13 | 6,35 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 210 | 493,32 | 6,98 | 16,95 | 56,50 |
|  | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 339,0 | 11,4 | 1,35 | 74,55 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 10.10.2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 117 | Омлет с маслом | 180\5 | 293,98 | 8,43 | 11,15 | 34,53 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с молоком | 200 | 77,50 | 0,20 |  | 20,00 |
|  | хлеб |  | Булочка | 40 | 206,30 | 7,85 | 6,12 | 8,12 |
|  |  |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,005 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | Хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  |  |  | Сыр порционный | 30 | 107,25 | 8,10 | 8,25 | --- |
|  | Гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 46 | Салат из свежей капусты с яблоками | 80 | 119,74 | 1,22 | 9,97 | 6,58 |
|  | 1 блюдо | 43 | Суп рисовый с мясом кур со сметаной | 400\7 | 168,45 | 4,30 | 8,16 | 12,80 |
|  | 2 блюдо | 296 | Блины со сметанным соусом | 150\30 | 321,30 | 5,24 | 9,18 | 56,93 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое | 255 | Компот из изюма | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 100 | 193,00 | 5,32 | 0,84 | 39,86 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 11,10,2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Творожно - морковная запеканка с повидлом. | 190\30 | 288,62 | 11,09 | 12,99 | 59,63 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 187,46 | 5,52 | 6,11 | 28,92 |
|  | Хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  |  |  | Сыр порционный | 30 | 117,20 | 8,10 | 8,25 |  |
|  |  |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 2,36 | 0,025 |
| Завтрак 2 | Хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  |  |  | Масло порционное | 10 | 118,2 | 7,5 | 9,8 | 7,2 |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 20 | Салат из красной свеклы с черносливом | 100 | 61,46 | 0,42 | 4,06 | 6,28 |
|  | 1 блюдо | 53 | Щи с мясом со сметаной | 400\10 | 185,30 | 6,21 | 6,99 | 21,12 |
|  | 2 блюдо | 112 | Плов с мясом | 210 | 364,90 | 20,41 | 19,46 | 48,61 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое | 255 | Компот из кураги | 200 | 64,70 | 0,32 |  | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 289,50 | 7,80 | 1,35 | 59,79 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 12,10,2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 99 | Каша пшеничная молочная с маслом | 200\5 | 379,00 | 7,52 | 13,31 | 39,53 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай | 200 | 180,00 | 5,04 | --- | 28,36 |
|  | хлеб |  | Булочка | 40 | 98,5 | 2,68 | 0,44 | 20,92 |
|  |  |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 2,36 | 0,025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | булочка |  | Плюшка с сахаром | 50 | 217,70 | 5,03 | 6,17 | 34,80 |
|  |  |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,005 |
|  | гор. напиток | 183 | Кисель | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  | Салат из лука | 50/5 | 128,12 | 0,90 | 10,16 | 8,24 |
|  | 1 блюдо | 59 | Борщ с мясом со сметаной | 400/10 | 317,56 | 11,90 | 7,49 | 40,60 |
|  | 2 блюдо | 148 | Рыба запеченная в омлете | 120 | 160,29 | 14,5 | 8,03 | 5,51 |
|  | гарнир | 111 | Макароны отварные с маслом | 160 | 277,10 | 5,62 | 8,33 | 42,54 |
|  | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 200 | 64,70 | 0,32 | --- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 339,00 | 11,40 | 1,35 | 74,55 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 13.10.2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 124 | Творожная запеканка с изюмом и повидлом | 230\30 | 478,25 | 22,49 | 13,76 | 29,95 |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  | Хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  |  |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,005 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | Хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао с молоком | 200 | 153,50 | 5,04 | 5,76 | 25,36 |
|  |  |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 4 | Салат из свежей капусты с кукурузой | 90 | 115,30 | 3,37 | 4,83 | 10,8 |
|  | 1 блюдо | 38 | Суп клецки с мясом со сметаной | 400\10 | 272,62 | 7,14 | 5,09 | 22,86 |
|  | 2 блюдо | 186 | Картофель тушенный с мясом | 235 | 237,66 | 16,28 | 13,70 | 28,02 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое | 255 | Компот из изюма | 200 | 64,70 | 0,32 | --- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 289,50 | 7,80 | 1,35 | 59,79 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 16,10,2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 45 | Суп-лапша молочная с маслом | 250/5 | 379,00 | 11,26 | 13,31 | 39,54 |
|  | гор.напиток | 247 | Кисель | 200 | 64,70 | 0,32 | 0,00 | 16,78 |
|  | хлеб |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  |  |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 2,36 | 0,03 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | хлеб |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  |  |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,005 |
|  |  |  | Сыр | 30 | 105,00 | 8,10 | 8,25 | 0,00 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао с молоком | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 21 | Салат из красной свеклы с солеными огурцами. | 60 | 102,30 | 3,00 | 4,30 | 9,60 |
|  | 1 блюдо | 53 | Щи с мясом со сметаной | 400/10 | 271,40 | 10,18 | 7,41 | 30,3 |
|  | 2 блюдо | 182 | Тефтели | 80 | 169,8 | 19,9 | 8,4 | 6,4 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре с маслом | 220 | 448,80 | 7,27 | 10,45 | 59,21 |
|  | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 200 | 67,70 | 0,90 | 0,00 | 17,84 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 150 | 289,50 | 7,80 | 1,35 | 59,79 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 17,10,2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 44 | Суп рисовый молочный с маслом | 250\5 | 241,11 | 12,0 | 17,0 | 66,8 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай | 200 | 180,00 | 5,04 | --- | 28,36 |
|  | хлеб |  | Булочка | 42 | 106,50 | 4,03 | 6,11 | 19,93 |
|  |  |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | Хлеб. бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 153,50 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  | Яйцо варенное | 1 | 104,00 | 13,10 | 11,50 | 0,90 |
|  |  |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
| Обед | закуска |  | Салат из свежей капусты с морковью | 50/5 | 60,90 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|  | 1 блюдо | 37 | Суп бобовый с мясом | 300 | 272,71 | 15,26 | 5,87 | 38,2 |
|  | 2 блюдо | 171 | Котлета с подливом | 85/30 | 169,80 | 19,90 | 8,63 | 6,4 |
|  | гарнир | 111 | Вермишель отварная с маслом | 200/5 | 226,28 | 4,92 | 7,31 | 19,79 |
|  | сладкое | 255 | Компот из кураги | 200 | 76,70 | 0,56 | --- | 17,89 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 289,50 | 7,80 | 1,35 | 59,79 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 18,10,2023 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 134 | Запеканка из творога с изюмом с повидлом | 220\30 | 260,40 | 14,73 | 8,88 | 28,03 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 200 | 7,46 | 2,66 | - | 20,92 |
|  | хлеб |  | Булочка | 41 | 200.80 | 4,24 | 2,90 | 39,20 |
|  |  |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 2,36 | 0,03 |
|  | сладкое |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | Хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  |  |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 153,50 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  | Пряник | 70 | 145,37 | 13,78 | 3,57 | 14,43 |
|  |  |  | Сыр | 30 | 105,00 | 8,10 | 8,25 | 0,00 |
| Обед | закуска | 48 | Салат из моркови и яблок | 100 | 60,7 | 0,90 | 10,16 | 6,24 |
|  | 1 блюдо | 36 | Суп овощной с мясом со сметаной | 400\5 | 243,27 | 6,14 | 7,32 | 30,00 |
|  | 2 блюдо | 171 | Бефстроганова | 50 | 139,32 | 17,44 | 15,05 | 6,6 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре с маслом | 240 | 534,10 | 8,66 | 12,4 | 70,47 |
|  | сладкое | 247 | Кисель | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 150 | 289,50 | 11,40 | 1,35 | 74,55 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |