

Школа

ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай

Отд./корп

День

06,03,2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	125	Зразы творожные с изюмом с повидлом	220\30	498,95	19,96	13,52	43,34
	гор.напиток	243	Какао	200	180,00	5,04	5,76	28,36
	хлеб бел.		Хлеб	50	96,50	2,66	0,42	19,93
	масло		Масло порционное	5	36,70	0,02	3,62	0,03
					812,15	27,68	23,32	114,98
Завтрак 2	хлеб бел.		Хлеб	50	96,50	2,66	0,42	19,93
	масло		Масло порционное	10	73,40	0,04	7,25	0,05
	гор.напиток	265	Чай с сахаром	200	77,46	0,20		20,92
					247,36	2,9	7,67	40,9
Обед	закуска	10	Салат из моркови и яблок	90	128,12	0,90	10,16	8,24
	1 блюдо	36	Суп овощной с мясом со сметаной	300\10	205,21	7,70	5,61	22,97
	2 блюдо	171	Биточки с подливом	70\20	176,75	10,68	11,72	5,74
	гарнир	111	Макароны отварные	160	277,10	5,62	8,33	42,54
	сладкое	255	Компот из кураги	200	226,40	0,90	----	37,84
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	150	289,50	11,40	1,35	74,55
	хлеб черн.				1303,0	37,20	37,17	191,88
Полдник								
	сок		Сок	200	64,70	0,32	----	16,78
					171,08	0,83	---	40,91
	закуска		Огурец соленый	60	6,8	---	----	1,7
	2 блюдо	154	Рыба запеченная с овощами	70/30	158,32	6,60	1,16	8,70
	гарнир	216	Картофельное пюре с маслом	260/5	309,68	3,03	4,10	33,73
	гор.напиток	265	Чай с лимоном	200	77,46	0,20		20,92
	хлеб бел.		Хлеб	70	193,10	5,32	0,84	39,86
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,02	3,62	0,025
					782,06	15,17	9,72	104,94
					3315,65	83,78	77,88	493,61

Школа

ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай

Отд./корп

День

11,03,2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	106	Каша ячневая молочная с маслом	200\5	265,1	7,66	10,11	34,76
	гор.напиток	261	Чай с шиповником	200	77,5	0,20	-----	20,0
	хлеб бел.		Хлеб	50	96,50	2,66	0,42	19,93
	масло		Масло порционное	5	36,70	0,02	3,62	0,025
						475,80	10,54	14,15
Завтрак 2	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50	96,50	2,66	0,42	19,93
	яйцо		яйцо	1	104,0	13,1	11,5	0,9
	гор.напиток	243	Какао	200	187,46	5,52	6,11	28,92
	масло		Масло порционное	10	73,40	0,04	7,25	0,05
						461,36	21,32	25,28
Обед	закуска	11	Салат из моркови с зеленым горошком	70	121,80	1,20	9,30	7,50
	1 блюдо	60	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	300\10	258,00	8,79	5,61	35,85
	2 блюдо	149	Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	90	129,53	14,25	7,83	2,62
	гарнир	216	Картофельное пюре с подливом	225/30	272,31	2,67	3,61	29,66
	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.					1135,84	35,03	27,70
Полдник	фрукты		Яблоко	170	79,56	0,34	-----	10,55
	сок		Сок фруктовый	200	226,4	0,9	-----	37,84
						305,96	1,24	48,39
Ужин	закуска		Икра кабачковая	60	54,0	-----	3,78	3,78
	2 блюдо	163	Каша гречневая с мясом с маслом	210/80	200,13	22,19	21,53	52,98
	гарнир							
	гор.напиток	270	Чай с сахаром	200	77,50	0,20	-----	20,00
	хлеб бел.		Хлеб	70	123,10	3,32	0,64	29,86
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,02	3,62	0,025
			Кефир	200	124	6,72	6,66	5,42
						615,43	32,45	36,23
					2994,39	100,58	103,36	540,54

Школа

ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай

Отд./корп

День

12,03,2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	100	Каша геркулесовая молочная с маслом	200\5	279,46	8,33	11,02	36,04	
	гор.напиток	265	Чай	200	77,5	0,2		20	
	Хлеб бел.		Хлеб	50	96,5	2,66	0,42	19,93	
	масло		Масло сливочное	10	73,4	0,04	7,25	0,05	
						526,86	11,23	18,69	76,02
Завтрак 2	хлеб бел.		Хлеб	50	96,5	2,66	0,42	19,93	
	сыр		Сыр порционный	30	109,25	8,1	8,25		
	гор.напиток	247	Какао	200	180,46	5,52	6,11	28,92	
						386,21	18,94	14,78	48,85
Обед	закуска	6	Салат из свежей капусты с яблоками	80	101,4	1,08	8,2	3,32	
	1 блюдо	42	Суп картофельный с рыбой	300	176,24	13,21	4,11	6,70	
	2 блюдо	192	Куры отварные с овощами	65	212,58	10,2	11,2	0,97	
	гарнир	110	Запеканка вермишелевая с маслом	200/5	329,47	5,96	26,21	64,83	
	сладкое	255	Компот из чернослива	200	64,7	0,32	---	16,78	
	хлеб бел.		Хлеб	150	289,5	7,8	1,35	59,79	
						1173,89	38,57	51,07	152,39
Полдник	Фрукты		Апельсин	270	134,28	0,58	----	17,81	
	сок		Сок	200	64,70	0,32	----	16,78	
						198,98	0,90	---	34,59
Ужин	закуска		Огурец соленый	60	3,2	---	----	0,5	
	2 блюдо	158	Бефстроганово	60	212,40	11,50	9,30	0,3	
	гарнир	163	Картофельное пюре с маслом	200/5	263,9	3,99	9,69	32,20	
	гор.напиток	270	Чай с сахаром	200	77,50	0,20	----	20,00	
	хлеб бел.		Хлеб	70	123,10	3,32	0,64	29,86	
	масло		Масло порционное	5	73,4	0,04	7,25	0,05	
			Кефир	200	124	6,72	6,66	5,42	
						881,10	25,75	29,91	89,51
						3167,04	95,39	114,45	401,36

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	125	Творожно – морковная запеканка со сгущенным молоком.	215/30	347,84	10,59	12,40	56,92
	гор.напиток	243	Какао	200	180,46	5,52	6,11	28,92
	хлеб		Хлеб	50	96,5	2,66	0,42	19,93
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,02	2,36	0,025
					661,5	18,79	21,29	105,80
Завтрак 2	хлеб		Хлеб	50	96,5	2,66	0,42	19,93
	масло		Масло порционное	10	73,4	0,04	7,25	0,05
	гор.напиток	258	Кофейный напиток с молоком	200	180	5,04	5,76	28,36
	сладкое		Пряник	72	243,0	4,43	6,0	24,12
					592,90	12,17	19,43	72,46
Обед	закуска	20	Салат из красной свеклы с черносливом	80	121,8	1,16	9,48	7,12
	1 блюдо	38	Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной	300\10	211,94	13,75	4,29	36
	2 блюдо	192	Куры отварные	50	331,53	21,68	24,21	6,74
	гарнир	167	Картофель запеченный в духовке	230	360,98	4,78	19,54	41,30
	сладкое	187	Компот из изюма	200	64,7	0,32		16,78
	хлеб бел.		Хлеб	150	289,5	7,8	1,35	59,79
					1380,45	49,49	58,87	167,73
Полдник	Фрукты		Апельсин	275	134,28	0,58	-----	17,81
	сок		Сок	200	64,70	0,32	----	16,78
					198,98	0,90	---	34,59
Ужин	закуска		Соленый огурец	60	12,0	---	---	3,0
	2 блюдо	216	Рыба запеченная с яйцом	100	170,89	14,92	9,91	5,50
	гарнир	256	Капуста тушенная с мясом	200	175,29	19,44	18,86	26,4
	гор.напиток	265	Чай с сахаром	200	77,5	0,2	-----	20,0
	хлеб бел.		Хлеб	70	123,10	2,32	0,42	29,86
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,02	3,62	0,025
			Кефир	200	124	6,72	6,66	5,42
					719,48	43,62	39,47	90,21
				3553,31	124,87	139,06	470,79	

Школа

ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай

Отд./корп

День

14,03,2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	45	Суп лапша молочная с маслом	250\5	189,50	5,63	6,65	19,53	
	гор.напиток	261	Чай с лимоном	200	77,5	0,20	-----	20,0	
	булочка		Булочка	41	160,83	2,66	3,6	4,8	
	масло		Масло порционное	10	73,4	0,04	7,25	0,05	
						501,23	8,53	17,50	44,38
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	
	сыр		Сыр порционный	30	109,25	8,10	8,25	-	
	сладкое		Конфеты	32	202,5	3,7	5	20,1	
						588,25	19,50	19,43	68,39
Обед	закуска	48	Салат из моркови и кукурузы	100	121,8	1,16	9,48	7,12	
	1 блюдо	53	Щи с мясом со сметаной	300\10	305,11	7,70	5,67	22,70	
	2 блюдо	196	Каша гречневая с мясом	200/50	366,10	19,44	18,86	46,54	
	гарнир								
	сладкое	255	Компот из изюма	200	64,70	0,32	----	16,78	
	хлеб бел.		Хлеб	150	339,00	11,40	1,35	74,55	
	хлеб черн.					1196,71	40,02	35,36	167,69
Полдник	Фрукты		Апельсин	275	134,28	0,58	-----	17,81	
	сок		Сок	200	64,70	0,32	----	16,78	
						198,98	0,90	---	34,59
Ужин	закуска		Икра кабачковая	60	73,67	0,74	4,74	6,68	
	2 блюдо	192	Куры отварные	50	72,58	16,58	-	7,0	
	гарнир	163	Картофельное пюре с маслом	240	360,20	5,10	12,38	41,25	
	гор.напиток	265	Чай с сахаром	200	77,5	0,2	-----	20,0	
	хлеб бел.		Хлеб	80	193,10	5,32	0,84	39,86	
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,02	3,62	0,025	
			Кефир	200	124	6,72	6,66	5,42	
						937,75	34,68	28,24	120,24
						3422,92	103,63	100,53	435,29

Школа	ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай			Отд./корп				День	15,03,2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	134	Зразы творожные с изюмом со сгущенным молоком.	280\30	441,65	12,26	14,35	65,87	
	гор.напиток	258	Кофейный напиток	200	180,00	5,04	5,76	28,36	
	хлеб		Булочка	43	96,5	2,66	0,42	19,93	
	масло		Масло порционное	10	73,40	0,04	7,25	0,05	
						791,55	20,00	27,78	114,21
Завтрак 2	хлеб бел.		Хлеб	50	96,50	2,66	0,42	19,93	
	сыр		Сыр порционный	30	107,25	8,10	8,25	---	
	гор.напиток	243	Какао	200	180,00	5,04	5,76	28,36	
Обед						383,75	15,80	48,29	
	закуска		Икра кабачковая	70	6,8	--	--	1,7	
	1 блюдо	63	Суп вермишелевый с рыбными консервами.	400	170,98	6,22	8,21	18,39	
	2 блюдо	160	Ленивые голубцы с подливом	80	106,21	6,56	6,69	4,93	
	гарнир	216	Картофельное пюре	220	493,32	6,98	16,95	56,50	
	сладкое	255	Компот из кураги	200	226,40	0,90	----	37,84	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	150	339,00	11,40	1,35	74,55	
	хлеб черн.					1342,71	32,06	33,20	195,71
	Полдник	Фрукты		Яблоко	227	109,41	0,34	-----	10,55
		сок		Сок	200	226,4	0,9	-----	37,84
						335,81	1,24	48,39	
Ужин	закуска		Винегрет	80	129,26	1,26	10,14	8,32	
	2 блюдо	196	Каша перловая с мясом кур	200/50	173,19	4,36	12,31	13,71	
	гор.напиток	265	Чай с шиповником	200	77,5	0,2	-----	20,0	
	хлеб бел.		Хлеб	80	96,6	2,66	0,42	19,86	
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,02	3,62	0,025	
			Кефир	200	124	6,72	6,66	5,42	
						637,25	17,88	33,57	87,34
					3491,07	86,98	108,68	493,94	

Школа

ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай

Отд./корп

День

18,03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	117	Омлет с маслом	160\5	298,89	13,94	12,94	2,25
	гор.напиток	183	Кисель	200	64,70	0,32		16,78
	Хлеб бел.		Хлеб	50	96,50	2,66	0,42	19,93
	масло		Масло порционное	5	36,70	0,02	3,62	0,025
					496,79	16,94	16,98	38,99
Завтрак 2	Хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50	96,50	2,66	0,42	19,93
	масло		Масло порционное	10	73,40	0,04	7,25	0,05
	гор.напиток	243	Какао	200	180,00	5,04	5,76	28,36
					349,90	7,74	13,43	48,34
Обед	закуска		Салат из свежей капусты с кукурузой	70	89,60	0,63	7,11	5,76
	1 блюдо	39	Суп лапша с мясом кур со сметаной	300/10	240,11	9,04	5,61	30,70
	2 блюдо	181	Тефтели	80	159,81	18,73	7,90	6,02
	гарнир	216	Картофельное пюре	220	299,20	4,85	6,96	39,48
	сладкое	255	Компот из изюма	200	64,70	0,32	----	16,78
	хлеб бел.		Хлеб	150	289,50	11,40	1,35	74,55
	хлеб черн.				1142,92	44,97	28,93	173,29
Полдник	Фрукты		Апельсин	285	141,73	0,6	----	18,79
	сок		Сок	200	64,70	0,32	----	16,78
					206,43	0,92	---	35,57
Ужин	закуска		Салат из квашеной капусты с луком	70	84,50	0,84	4,99	4,31
	2 блюдо	216	Рыба запеченная с овощами	80	180,9	78,35	7,15	3,40
	гарнир	196	Каша перловая с подливом	180/15	269,80	3,82	8,48	42,7
	гор.напиток	270	Чай с сахаром	200	77,5	0,20	----	20,0
	хлеб бел.		Хлеб	70	193,10	5,32	0,84	39,86
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,02	3,62	0,025
			Кефир	200	124	6,72	6,66	5,42
					966,50	95,27	31,74	115,72
					3162,54	165,84	91,08	411,91

Школа

ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай

Отд./корп

День

19,03,2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	94	Каша пшеничная молочная с маслом с изюмом	200\5	285,52	7,75	9,86	41,55	
	гор.напиток	265	Чай с лимоном	200	77,46	0,20		20,92	
	хлеб бел.		Хлеб	50	96,50	2,66	0,42	19,93	
	масло		Масло порционное	5	36,70	0,02	3,62	0,025	
Завтрак 2					496,18	10,63	13,90	82,43	
	хлеб бел.		Хлеб	50	96,50	2,66	0,42	19,93	
	масло		Масло порционное	10	73,40	0,04	7,25	0,05	
	гор.напиток	258	Кофейный напиток	200	180,00	5,04	5,76	28,36	
	сладкое		Конфеты	32	202,5	3,7	5	20,1	
						552,90	11,44	27,05	58,44
Обед	закуска		Соленый огурец	60	14,00			3,5	
	1 блюдо	43	Суп гречневый с мясом кур	400/55	381,79	6,46	20,91	44,51	
	2 блюдо	296	Оладьи со сгущенным молоком	140\30	440,63	9,35	8,63	81,39	
	гарнир								
	сладкое	255	Компот из чернослива	200	113,79	0,56	----	27,89	
	хлеб бел.		Хлеб	100	226,0	7,6	0,9	49,70	
	хлеб черн.								
						1176,21	23,97	12,44	206,99
Полдник	Фрукты		Яблоко	170	79,56	0,34	-----	10,55	
	сок		Сок	200	226,4	0,9	-----	37,84	
					305,96	1,24		48,39	
Ужин	закуска		Икра кабачковая	60	73,67	0,74	4,74	6,68	
	2 блюдо	154	Рыба припущенная в молоке	70	158,32	6,60	1,16	8,70	
	гарнир	163	Овощное рагу с мясом	240	202,9	20,93	10,16	5,70	
	гор.напиток	265	Чай с сахаром	200	77,5	0,2	-----	20,0	
	хлеб бел.		Хлеб	130	193,10	5,32	0,84	39,86	
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,02	3,62	0,025	
			Кефир	200	124	6,72	6,66	5,42	
						866,19	40,53	27,18	86,39
						3395,44	87,81	98,57	482,64

Школа

ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай

Отд./корп

День

20,03,2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	124	Запеканка из творога с изюмом с повидлом	180\30	419,12	16,77	11,36	36,42
	гор.напиток	243	Какао	200	180,00	5,04	5,76	28,36
	хлеб бел.		Хлеб	50	96,50	2,66	0,42	19,93
	масло		Масло порционное	5	36,70	0,02	3,62	0,03
					732,32	24,49	21,16	84,74
Завтрак 2	хлеб бел.		Хлеб	50	96,50	2,66	0,42	19,93
	масло		Масло порционное	10	73,40	0,04	7,25	0,05
	гор.напиток	265	Чай с сахаром	200	77,46	0,20		20,92
					247,36	2,9	7,67	40,9
Обед	закуска	10	Салат из моркови с изюмом	90	128,12	0,90	10,16	8,24
	1 блюдо	36	Суп овощной с мясом со сметаной	300\10	205,21	7,70	5,61	22,97
	2 блюдо	171	Биточки с подливом	70\20	176,75	10,68	11,72	5,74
	гарнир	111	Макароны отварные	160	277,10	5,62	8,33	42,54
	сладкое	255	Компот из кураги	200	226,40	0,90	----	37,84
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	150	289,50	11,40	1,35	74,55
	хлеб черн.				1303,08	37,20	37,17	191,88
Полдник	Фрукты		Апельсин	230	114,38	0,5	-----	15,17
	сок		Сок	200	64,70	0,32	----	16,78
					179,08	0,82	---	31,95
	закуска		Помидор соленый	60	3,4	---	----	0,85
	2 блюдо	154	Рыба запеченная с овощами	70/30	158,32	6,60	1,16	8,70
	гарнир	216	Картофельное пюре с маслом	260/5	344,98	6,84	12,97	49,88
	гор.напиток	265	Чай с лимоном	200	77,46	0,20		20,92
	хлеб бел.		Хлеб	70	193,10	5,32	0,84	39,86
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,02	3,62	0,025
					813,96	15,17	9,72	104,94
					3275,80	80,58	75,72	457,41

