

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	103	Каша пшеничная молочная с маслом	200\5	241,11	6,55	8,33	35,09	
	гор.напиток	258	Кофейный напиток	200	180	5,04	5,76	28,36	
	хлеб бел.		Булочка	41	98,5	2,68	0,44	20,92	
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,02	2,36	0,025	
						<b>556,31</b>	<b>14,29</b>	<b>16,89</b>	<b>84,4</b>
Завтрак 2	хлеб бел.		Хлеб	50	96,5	2,66	0,42	19,93	
	масло		Масло порционное	10	73,4	0,04	7,25	0,005	
	гор. напиток	265	Чай с сахаром	200	77,46	0,2		20,92	
			Сыр порционный	30	107,25	8,1	8,25	---	
						<b>354,61</b>	<b>11</b>	<b>15,92</b>	<b>40,86</b>
Обед	закуска		Салат из лука с зеленым горошком	80	110,6	1,6	10	3,58	
	1 блюдо	59	Борщ с мясом со сметаной	300/10	258,01	8,79	5,61	35,85	
	2 блюдо	148	Рыба запеченная с овощами	70	81,36	9,93	2,78	4,7	
	гарнир	216	Картофельное пюре с подливом	240	309,22	5,01	7,2	40,8	
	сладкое	255	Компот из изюма	200	226,4	0,9	---	37,84	
	хлеб бел.		Хлеб	150	339	11,4	1,35	74,55	
	хлеб черн.					<b>1324,59</b>	<b>37,63</b>	<b>26,94</b>	<b>197,32</b>
Полдник	Фрукты		Апельсин	240	119,35	0,6	----	19,68	
	сок		Сок	200	64,7	0,32	----	16,78	
						<b>184,05</b>	<b>0,92</b>	<b>---</b>	<b>36,46</b>
Ужин	закуска		Салат из яйца , кукурузы и лука	100	128,12	0,9	10,16	8,24	
	2 блюдо	174	Плов из мяса кур	240	346,98	19,44	18,54	46,3	
	гарнир	265	Чай с сахаром с лимоном	200	77,5	0,2		20,92	
	гор.напиток								
	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	
						<b>809,9</b>	<b>29,94</b>	<b>39,4</b>	<b>100,77</b>
						<b>3229,46</b>	<b>93,78</b>	<b>99,15</b>	<b>459,81</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	134	Пудинг из творога с рисом со сметанным соусом.	190\30	441,65	12,26	14,35	65,87
	гор.напиток	243	Какао	200	180,00	5,04	5,76	28,36
Завтрак 2	хлеб бел.		Хлеб	50	96,50	2,66	0,42	19,93
	масло		Масло порционное	5	36,70	0,02	3,62	0,025
					<b>754,85</b>	<b>19,98</b>	<b>24,15</b>	<b>114,19</b>
	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	0,2		20,92
	сладкое		Конфеты	32	202,5	3,7	5	20,1
					<b>449,86</b>	<b>6,6</b>	<b>12,67</b>	<b>60,90</b>
Обед	закуска	20	Салат из красной свеклы с черносливом	90	121,8	1,16	9,48	7,12
	1 блюдо	38	Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной	300\16	211,94	13,75	4,29	36
	2 блюдо	162	Гуляш	80	139,32	17,44	15,05	6,60
	гарнир	111	Рожки отварные с маслом	170	244,80	3,97	5,70	32,30
	сладкое	255	Компот из кураги	200	64,70	0,32	0,00	16,78
	хлеб бел.		Хлеб	150	339,00	11,40	1,35	74,55
					<b>1154,56</b>	<b>48,04</b>	<b>35,87</b>	<b>173,35</b>
Полдник	сладкое		Печенье	50	168,75	3,08	4,16	16,75
	сок		Сок	200	226,4	0,9	-----	37,84
					<b>395,15</b>	<b>3,98</b>	<b>4,16</b>	<b>54,59</b>
Ужин	закуска		Икра кабачковая	60	73,67	0,74	4,74	6,68
	2 блюдо	154	Рыба запеченная с овощами	80	158,32	6,60	1,16	8,70
	гарнир	163	Овощное рагу с мясом	260	226,61	7,30	8,4	34,97
	гор.напиток	265	Чай с шиповником	200	77,5	0,2	-----	20,0
	хлеб бел.		Хлеб	70	96,6	2,66	0,42	19,86
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,02	3,62	0,025
					<b>669,40</b>	<b>17,52</b>	<b>18,34</b>	<b>90,24</b>
					<b>3423,82</b>	<b>96,12</b>	<b>95,19</b>	<b>493,27</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	117	Омлет с маслом	180\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	
						<b>496,79</b>	<b>16,94</b>	<b>16,98</b>	<b>38,99</b>
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	
						<b>349,90</b>	<b>7,74</b>	<b>13,43</b>	<b>48,34</b>
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	240	309,22	5,01	7,2	40,8	
	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.					<b>1242,54</b>	<b>45,13</b>	<b>29,17</b>	<b>174,61</b>
Полдник	Фрукты		Апельсин	280	141,73	0,6	-----	18,79	
	сок		Сок	200	64,70	0,32	----	16,78	
						<b>206,43</b>	<b>0,92</b>	<b>---</b>	<b>35,57</b>
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	
			Йогурт	200	124	6,72	6,66	5,42	
						<b>966,50</b>	<b>95,27</b>	<b>31,74</b>	<b>115,72</b>
						<b>3261,26</b>	<b>166,00</b>	<b>91,32</b>	<b>413,23</b>

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 сахаром	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					<b>496,18</b>	<b>10,63</b>	<b>13,90</b>	<b>82,43</b>	
	хлеб бел.		Хлеб	50	96,50	2,66	0,42	19,93	
	масло		Масло порционное	5	36,70	0,02	3,62	0,025	
	гор.напиток	258	Кофейный напиток	200	180,00	5,04	5,76	28,36	
	сладкое		Конфеты	32	202,5	3,7	5	20,1	
						<b>515,70</b>	<b>11,42</b>	<b>14,80</b>	<b>68,42</b>
Обед	закуска		Соленый огурец	70	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.								
						<b>1176,21</b>	<b>23,97</b>	<b>12,44</b>	<b>206,99</b>
Полдник	Фрукты		Апельсин	250	106,38	0,51	----	24,13	
	сок		Сок	200	64,70	0,32	----	16,78	
					<b>171,08</b>	<b>0,83</b>	---	<b>40,91</b>	
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	120	193.10	5.32	0,84	39.86	
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,02	3,62	0,025	
			Йогурт	200	124	6,72	6,66	5,42	
						<b>866,19</b>	<b>40,53</b>	<b>27,18</b>	<b>86,39</b>
						<b>3225,36</b>	<b>87,38</b>	<b>68,32</b>	<b>485,14</b>



Школа

ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай

Отд./корп

День

04,04,2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	103	Каша пшенная молочная с маслом	200\5	241,11	6,55	8,33	35,09
	гор.напиток	258	Кофейный напиток	200	180	5,04	5,76	28,36
	хлеб бел.		Булочка	42	98,5	2,68	0,44	20,92
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,02	2,36	0,025
						<b>556,31</b>	<b>14,29</b>	<b>16,89</b>
Завтрак 2	хлеб бел.		Хлеб	50	96,5	2,66	0,42	19,93
	масло		Масло порционное	10	73,4	0,04	7,25	0,005
	гор. напиток	265	Чай с сахаром	200	77,46	0,2		20,92
			Сыр порционный	35	107,25	8,1	8,25	---
						<b>354,61</b>	<b>11</b>	<b>15,92</b>
Обед	закуска		Салат из лука с зеленым горошком	80	110,6	1,6	10	3,58
	1 блюдо	59	Борщ с мясом со сметаной	300/10	258,01	8,79	5,61	35,85
	2 блюдо	148	Рыба запеченная с овощами	80	81,36	9,93	2,78	4,7
	гарнир	216	Картофельное пюре с подливом	240	309,22	5,01	7,2	40,8
	сладкое	255	Компот из изюма	200	226,4	0,9	---	37,84
	хлеб бел.		Хлеб	150	339	11,4	1,35	74,55
	хлеб черн.					<b>1324,59</b>	<b>37,63</b>	<b>26,94</b>
Полдник	Фрукты		Апельсин	250	124,32	0,54	----	16,49
	сок		Сок	200	64,70	0,32	----	16,78
						<b>189,02</b>	<b>0,86</b>	<b>---</b>
Ужин	закуска		Салат из свежей капусты с морковью	100	128,12	0,9	10,16	8,24
	2 блюдо	174	Плов из мяса кур	240	346,98	19,44	18,54	46,3
	гарнир	265	Чай с сахаром с шиповником	200	77,5	0,2		20,92
	гор.напиток							
	хлеб бел.		Хлеб	80	96,6	2,66	0,42	19,86
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,02	3,62	0,025
			Йогурт	200	124	6,72	6,66	5,42
						<b>809,9</b>	<b>29,94</b>	<b>39,4</b>
					<b>3234,43</b>	<b>93,72</b>	<b>99,15</b>	<b>456,62</b>

Школа

ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай

Отд./корп

День

05,04,2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	134	Пудинг из творога с рисом со сметанным соусом.	190\30	441,65	12,26	14,35	65,87	
	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	0,025	
Завтрак 2					<b>754,85</b>	<b>19,98</b>	<b>24,15</b>	<b>114,19</b>	
	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	0,2		20,92	
	сладкое		Конфеты	32	202,5	3,7	5	20,1	
					<b>449,86</b>	<b>6,6</b>	<b>12,67</b>	<b>60,90</b>	
	Обед	закуска	20	Салат из красной свеклы с черносливом	90	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	162	Гуляш	80	139,32	17,44	15,05	6,60	
	гарнир	111	Рожки отварные с маслом	170	244,80	3,97	5,70	32,30	
	сладкое	255	Компот из кураги	200	64,70	0,32	0,00	16,78	
	хлеб бел.		Хлеб	150	339,00	11,40	1,35	74,55	
					<b>1154,56</b>	<b>48,04</b>	<b>35,87</b>	<b>173,35</b>	
Полдник	сладкое		Апельсин	240	124,32	0,54	----	16,49	
	сок		Сок	200	64,70	0,32	----	16,78	
					<b>189,02</b>	<b>0,86</b>	---	<b>33,27</b>	
Ужин	закуска		Икра кабачковая	70	73,67	0,74	4,74	6,68	
	2 блюдо	154	Рыба запеченная с овощами	80	158,32	6,60	1,16	8,70	
	гарнир	163	Овощное рагу с мясом	260	226,61	7,30	8,4	34,97	
	гор.напиток	265	Чай с лимоном	200	77,5	0,2	-----	20,0	
	хлеб бел.		Хлеб	70	96,6	2,66	0,42	19,86	
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,02	3,62	0,025	
			Йогурт	200	124	6,72	6,66	5,42	
					<b>793,40</b>	<b>24,24</b>	<b>25,00</b>	<b>95,66</b>	
					<b>3341,69</b>	<b>99,72</b>	<b>97,69</b>	<b>477,37</b>	

Школа	ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай			Отд./корп	День	08,04,2024			
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	261	Чай с молоком	200	180,00	5,04	5,76	28,36	
	хлеб бел.		Хлеб	50	96,50	2,66	0,42	19,93	
	масло		Масло порционное	10	73,40	0,04	7,25	0,05	
						<b>591,00</b>	<b>15,40</b>	<b>23,54</b>	<b>83,10</b>
Завтрак 2	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50	96,50	2,66	0,42	19,93	
	масло		Масло порционное	5	36,70	0,02	3,62	0,025	
	гор.напиток	243	Какао	200	180,00	5,04	6,11	28,36	
			Конфеты	32	202,5	3,7	5	20,1	
						<b>515,70</b>	<b>11,42</b>	<b>15,15</b>	<b>68,42</b>
Обед	закуска		Салат из моркови с зеленым горошком	100	113,76	1,16	9,48	6,26	
	1 блюдо	35	Свекольник с мясом со сметаной	300\5	168,01	5,79	5,61	16,85	
	2 блюдо	148	Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	70\5	136,32	15,42	10,47	5,61	
	гарнир	213	Картофель тушеный с мясом	240	249,62	18,02	15,16	31,01	
	сладкое	255	Компот из кураги	200	64,70	0,32	----	16,78	
	хлеб бел.		Хлеб	150	339,0	11,4	1,35	74,55	
						<b>1071,41</b>	<b>52,11</b>	<b>42,07</b>	<b>151,06</b>
Полдник	фрукты		Яблоко	200	89,0	0,43	----	20,11	
	сок		Сок фруктовый	200	226,40	1,1	---	37,84	
						<b>315,40</b>	<b>1,53</b>	<b>---</b>	<b>57,95</b>
Ужин	закуска		Икра кабачковая	50	73,67	0,74	4,74	6,68	
	2 блюдо	256	Капуста тушеная с мясом	240	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	
			Йогурт	200	124	6,72	6,66	5,42	
	яйцо		Яйцо вареное	1шт	104,0	13,1	11,5	0,9	
						<b>714,26</b>	<b>42,54</b>	<b>45,8</b>	<b>89,29</b>
						<b>3207,77</b>	<b>123,00</b>	<b>126,56</b>	<b>449,82</b>



Школа

ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай

Отд./корп

День

09,04,2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	106	Омлет с маслом	200\5	262,20	7,52	9,95	34,53
	гор.напиток	261	Чай	200	77,50	0,20	-----	20,00
	хлеб бел.		Булочка	41	206,30	7,85	6,12	8,12
	масло		Масло порционное	10	73,40	0,04	7,25	0,005
					<b>619,40</b>	<b>15,61</b>	<b>23,32</b>	<b>62,66</b>
Завтрак 2	хлеб бел.		Хлеб	50	96,50	2,66	0,42	19,93
	сыр		Сыр порционный	30	108,00	8,20	7,00	---
	гор.напиток	243	Какао	200	187,46	5,52	6,11	28,92
	сладкое		Печенье	55	168,75	3,08	4,16	16,75
					<b>553,25</b>	<b>18,98</b>	<b>17,34</b>	<b>65,04</b>
Обед	закуска		Зеленый горошек	60	68,40	0,18	4,20	6,32
	1 блюдо	35	Суп рисовый с мясом со сметаной	300\5	126,24	3,21	6,11	9,70
	2 блюдо	273	Блины со сметанным соусом	150\30	321,30	5,24	9,18	56,93
	гарнир							
	напиток	255	Компот из чернослива	200	64,70	0,32	----	16,78
	хлеб бел.		Хлеб	100	193,00	5,32	0,84	39,86
					<b>773,64</b>	<b>14,27</b>	<b>20,33</b>	<b>129,59</b>
Полдник	фрукты		Яблоко	200	89,0	0,43	-----	20,11
	сок		Сок фруктовый	200	226,40	1,1	---	37,84
					<b>315,40</b>	<b>1,53</b>	---	<b>57,95</b>
Ужин	закуска		Соленый помидор	70	54,0	-----	3,78	3,78
	2 блюдо	83	Овощное рагу с мясом	265	342,32	4,93	11,02	53,52
		154	Рыба запеченная с овощами	50/30	152,17	9,40	4,43	3,17
	гор.напиток	261	Чай с лимоном	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
			Йогурт	200	124	6,72	6,66	5,42
						<b>979,79</b>	<b>26,59</b>	<b>30,35</b>
					<b>3241,48</b>	<b>76,98</b>	<b>91,34</b>	<b>441,02</b>

