

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
					754,85	19,98	24,15	114,19
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	0,2		20,92
	сладкое		Конфеты	32	202,5	3,7	5	20,1
						449,86	6,6	12,67
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
						1154,56	48,04	35,87
Полдник	сладкое		Апельсин	240	124,32	0,54	----	16,49
	сок		Сок	200	64,70	0,32	----	16,78
					189,02	0,86	---	33,27
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
						793,40	24,24	25,00
					3341,69	99,72	97,69	477,37

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
						591,00	15,40	23,54
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
						515,70	11,42	15,15
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
						1071,41	52,11	42,07
Полдник	фрукты		Яблоко	200	89,0	0,43	-----	20,11
	сок		Сок фруктовый	200	226,40	1,1	---	37,84
						315,40	1,53	---
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
						714,26	42,54	45,8
					3207,77	123,00	126,56	449,82

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	
						619,40	15,61	23,32	62,66
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	
						553,25	18,98	17,34	65,04
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	
						773,64	14,27	20,33	129,59
Полдник	фрукты		Яблоко	200	89,0	0,43	-----	20,11	
	сок		Сок фруктовый	200	226,40	1,1	---	37,84	
						315,40	1,53	---	57,95
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	
						979,79	26,59	30,35	125,78
						3241,48	76,98	91,34	441,02

Школа	ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай			Отд./корп	День			11,04,2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	125	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	379,0	7,52	13,31	39,53
	гор.напиток	271	Чай с сахаром	200	77,5	0,20	----	20,0
	хлеб бел.		Булочка	40	219,78	4,68	3,20	43,92
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,02	3,62	0,025
						712,98	12,42	20,13
Завтрак 2	хлеб бел.		Плюшка с сахаром	60	217,70	5,03	6,17	34,80
	масло		Масло порционное	10	73,4	0,04	7,25	0,05
	гор.напиток	183	Кисель	200	64,70	0,32	----	16,78
					355,80	5,39	13,42	51,63
Обед	закуска		Салат из лука	50/5	60,9	0,58	4,74	3,56
	1 блюдо	59	Борщ с мясом со сметаной	300/10	240,11	9,0	5,67	30,70
	2 блюдо	216	Рыба запеченная в омлете	100	160,29	14,50	8,03	5,51
	гарнир	148	Макароны отварные с маслом	160	277,10	5,62	8,33	42,54
	напиток	255	Компот из кураги	200	64,70	0,32	----	16,78
	хлеб бел.		Хлеб	150	339,0	7,8	1,35	59,79
					1142,10	37,82	28,12	158,88
Полдник	фрукты		Яблоко	200	89,0	0,43	----	20,11
	сок		Сок фруктовый	200	226,40	1,1	---	37,84
					315,40	1,53	---	57,95
Ужин	закуска		Помидор соленый	60	6,8	---	----	1,7
	2 блюдо	163	Картофельное пюре с маслом	240	281,90	3,99	9,69	32,29
		120	Котлета	80	213,07	22,53	9,86	7,2
	гор.напиток	270	Чай с сахаром	200	77,5	0,20	----	20,0
	хлеб бел.		Хлеб	80	236,0	8,46	1,54	48,63
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,02	3,62	0,025
			Йогурт	200	124	6,72	6,66	5,42
						975,97	41,92	31,37
					3502,25	99,08	93,04	487,21

Школа	ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай			Отд./корп	День			12,04,2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	124	Творожная запеканка с изюмом с повидлом	180/30	526,08	24,74	15,14	32,95
	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		Масло порционное	5	36,7	0,02	3,62	0,025
Завтрак 2					839,28	32,46	24,94	81,27
	хлеб бел.		Хлеб	50	96,50	2,66	0,42	19,93
	масло		Масло порционное	10	73,4	0,04	7,25	0,05
	гор.напиток	243	Какао	200	187,46	5,52	6,11	28,92
					357,36	8,22	13,78	48,90
Обед	закуска		Помидор соленый	60	6,8	---	----	1,7
	1 блюдо	38	Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной.	300\10	206,13	7,14	5,09	22,86
	2 блюдо	163	Картофель тушеный с мясом	240	262,62	18,02	15,16	31,01
	гарнир							
	напиток	255	Компот из кураги	200	64,70	0,32	----	16,78
	хлеб бел.		Хлеб	150	339,0	7,8	1,35	59,79
						879,25	33,28	21,60
Полдник	фрукты		Яблоко	200	89,0	0,43	-----	20,11
	сок		Сок фруктовый	200	226,40	1,1	---	37,84
					315,40	1,53	---	57,95
Ужин	закуска		Салат из свежей капусты с луком	70	106,08	1,32	10,08	4,68
	2 блюдо	148	Рыба тушеная с овощами	70	229,36	23,63	11,47	6,42
	гарнир	196	Каша перловая с мясом	235	366,10	19,44	18,86	46,54
	гор.напиток	270	Чай с лимоном	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
						1132,84	56,25	48,51
					3524,13	131,74	108,83	441,81

Школа	ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай			Отд./корп	День			16,04,2024	
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	66,68	
	гор.напиток	265	Чай	200	163,46	5,11		25,92	
	хлеб бел.		Булочка	40	106,50	4,03	6,11	19,93	
	масло		Масло порционное	10	73,4	0,04	7,25	0,05	
						584,47	21,18	30,36	112,58
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	258	Кофейный напиток	200	153,50	5,04	5,76	28,36	
						357,25	15,80	14,43	48,29
Обед	закуска		Салат из свежей капусты с кукурузой	100	60,9	0,58	4,74	3,56	
	1 блюдо	37	Суп гороховый с мясом	400	272,71	15,26	5,87	38,20	
	2 блюдо	170	Котлета с подливом	85/30	169,80	19,9	8,63	6,4	
	гарнир	11	Вермишель отварная с маслом	200/5	257,71	5,62	8,33	22,54	
	напиток	255	Компот из чернослива	200	76,7	0,56	----	17,89	
	хлеб бел.		Хлеб	150	289,50	7,8	1,35	59,79	
						1127,32	49,72	28,92	148,38
Полдник	фрукты		Яблоко	200	89,0	0,43	-----	20,11	
	сок		Сок фруктовый	200	226,40	1,1	---	37,84	
						315,40	1,53	---	57,95
Ужин	закуска		Икра кабачковая	50	45,0	-----	3,5	3,5	
	2 блюдо	163	Жаркое по домашнему с мясом	220	277,60	20,80	17,33	35,44	
	гарнир								
	гор.напиток	265	Чай с шиповником	200	77,5	0,2	---	20,0	
	хлеб бел.		Хлеб	80	236,0	8,46	1,54	48,63	
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,02	3,62	0,025	
			Йогурт	200	124	6,72	6,66	5,42	
						796,80	36,20	32,65	113,02
					3181,24	124,43	106,36	480,22	

Школа	ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай				Отд./корп	День	17,04,2023	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	124	Запеканка морковная с творогом с изюмом с повидлом.	190\30	229,16	12,97	7,82	24,69
	гор.напиток	265	Чай	200	163,46	5,11	-----	25,92
	хлеб бел.		Булочка	41	106,50	4,03	6,11	19,93
	масло		Масло порционное	10	73,4	0,04	7,25	0,05
						572,52	22,15	21,18
Завтрак 2	хлеб бел.		Хлеб	50	96,5	2,66	0,42	19,93
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,02	3,62	0,025
	сладкое		Конфеты	32	202,5	3,7	5	20,1
	гор.напиток	243	Какао	200	180	5,04	5,76	28,36
					515,70	11,42	14,80	68,42
Обед	закуска	3	Салат из моркови и яблок	60	60,70	0,9	10,16	6,24
	1 блюдо	36	Суп овощной с мясом со сметаной	300\10	205,21	7,7	5,61	22,97
	2 блюдо	158	Бефстроганово	50	139,32	17,44	15,05	6,60
	гарнир	216	Картофельное пюре	240	534,10	8,66	12,43	70,47
	напиток	183	Кисель	200	64,70	0,32		16,78
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	150	289,5	11,4	1,35	74,55
					1293,53	46,42	44,60	197,61
Полдник	фрукты		Яблоко	200	88,64	0,43	-----	20,10
	сок		Сок фруктовый	200	226,40	1,1	---	37,84
					315,04	1,53	---	57,94
Ужин	закуска		Салат из лука	60	60,9	0,53	4,74	3,56
	2 блюдо	154	Рыба запеченная с овощами	100	158,32	6,60	1,16	8,70
	гарнир	163	Каша гречневая с мясом с маслом	240	269,80	4,26	8,08	42,06
	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
			Йогурт	200	124	6,72	6,66	5,42
						920,32	23,65	25,10
					3617,11	105,17	105,68	514,19

Школа	ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай	Отд./корп	День	18,04,2024
-------	-------------------------------------	-----------	------	------------

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	93	Каша дружба молочная с маслом	200\5	241,11	6,55	8,33	35,09
	гор.напиток	183	Кисель	200	64,70	0,32		16,78
	хлеб бел.		Хлеб	50	96,5	2,66	0,42	19,93
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,02	3,62	0,03
	яйцо		Яйцо вареное	1шт	104,0	13,1	11,5	0,9
						543,01	22,65	23,87
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	258	Кофейный напиток	200	153,50	5,04	5,76	28,36
	сладкое		Конфеты	32	102,5	1,87	2,6	0,6
					425,9	9,61	16,03	48,90
Обед	закуска		Салат из лука с зеленым горошком	100	121,8	1,16	9,48	7,12
	1 блюдо	42	Уха из с/м филе горбуши	400	154,99	17,61	5,48	10
	2 блюдо	296	Оладьи со сметанным соусом	140\30	468,17	9,93	9,17	86,47
	гарнир							
	напиток	255	Компот из изюма	200	226,4	0,56	----	27,84
	хлеб бел.		Хлеб	100	193,0	5,32	0,84	39,86
					1164,36	34,58	24,97	171,29
Полдник	фрукты		Яблоко	200	88,64	0,43	-----	20,10
	сок		Сок фруктовый	200	226,40	1,1	---	37,84
					315,04	1,53	---	57,94
Ужин	закуска		Салат их яйца, лука и кукурузы	100	121,80	1,60	10,0	3,58
	2 блюдо	154	Жаркое по домашнему с мясом кур	240	262,62	18,02	15,16	31,01
	гарнир							
	гор.напиток	265	Чай с сахаром, шиповником	200	77,5	0,2	-----	25,92
	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
						815,72	31,88	36,28
					3264,03	100,25	101,15	461,18

