|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  |  | День | 16,09,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г |  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо |   106  | Каша ячневая молочная с маслом | 185/4 |  | 270,83 | 7,82 | 10,32 | 35,51 |
|  | гор.напиток |  265 | Чай с шиповником | 150 |  | 58,12 | 0,15 |  | 15 |
|  | хлеб |  | Хлеб | 35 |  | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  |  масло |  | Масло порционное | 5 |  | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  |  | **433,15** | **10,65** | **14,25** | **67,98** |
| Завтрак 2 |  хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 35 |  | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  |  масло |  | Масло порционное | 4 |  | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|  |  яйцо |  | Яйцо варенное | 1 |  | 104 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  |  сладкое | 243 | Какао | 150 |  | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  | Пюре |  |  Пюре детское фруктовое | 90 |  | 50 | 1 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  |  | **385,86** | **20,53** | **18,47** | **52,11** |
| Обед | закуска |  11 | Салат из моркови с зеленым горошком | 50 |  | 87 | 0,86 | 6,64 | 5,35 |
|  | 1 блюдо |  60 | Рассольник ленинградский с мясом со сметаной | 250\11 |  | 217,15 | 7,3 | 4,72 | 30,27 |
|  | 2 блюдо |  149 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 50 |  | 71,96 | 9,35 | 4,35 | 1,45 |
|  | гарнир |  216 | Картофельное пюре с подливом | 120\20 |  | 126,81 | 1,24 | 1,68 | 13,8 |
|  | сладкое |  256 | Компот из кураги | 150 |  | 48,52 | 0,24 | ---- | 12,58 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 |  | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  | **628,64** | **21,11** | **17,71** | **79,39** |
| Полдник | фрукты |  | Апельсин | 155 |  | 60,29 | 0,28 | ----- | 8,57 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 |  | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  |  | **286,69** | **1,38** | **----** | **46,41** |
| Ужин | закуска | 48 | Салат из свеклы с изюмом | 50 |  | 63,36 | 0,72 | 5,9 | 4,45 |
|  | 2 блюдо | 163 | Каша гречневая с мясом с маслом | 150 |  | 215,46 | 11,44 | 11,09 | 27,29 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 150 |  | 58,13 | 0,15 | ----- | 21,27 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 |  | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 |  | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  |  |  | Кефир | 100 |  | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  |  | **505,51** | **17,8** | **23,53** | **71,68** |
|  |  |  |  |  |  | **2,239,85** | **71,47** | **73,96** | **249,59** |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 17,09,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 100 | Каша геркулесовая молочная с маслом | 185 \4 | 252,2 | 7,52 | 9,95 | 32,53 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай  | 150 | 58,09 | 0,15 |   | 15,69 |
|   | Хлеб бел. |   | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |   |   | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|   |   |   |   |   | **407,15** | **10,35** | **12,57** | **65,63** |
| Завтрак 2 | Хлеб бел. |   | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |   |   | Сыр порционный | 10 | 35,7 | 2,7 | 8,25 | - |
|   |   | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|   | пюре |   |  Пюре детское фруктовое | 90 | 50 | 1 | ------ | 12,5 |
|   |   |   |   |   | **288,2** | **10,14** | **12,88** | **51,16** |
| Обед | закуска | 6 | Салат из свежей капусты с яблоками | 50 | 57,03 | 0,6 | 4,6 | 1,86 |
|   | 1 блюдо | 42 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 146,86 | 11 | 3,42 | 5,58 |
|   | 2 блюдо | 192 | Куры отварные с овощами | 40 | 130,8 | 6,2 | 7,9 | 0,59 |
|   | гарнир | 110 | Запеканка вермишелевая | 120/4 | 193,04 | 4,19 | 15,34 | 45,54 |
|   | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | хлеб черн. |   |   |   | **653,45** | **24,35** | **31,58** | **82,09** |
|  Полдник | фрукты |   | Яблоко | 125 | 62,16 | 0,27 | ----- | 8,24 |
|   | сок |   | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|   |   |   |   |   | **288,56** | **1,37** | **---** | **46,08** |
| Ужин | закуска |   | Огурец соленый | 50 | 3,2 | - | - | 0,5 |
|   | 2 блюдо | 158 | Бефстроганово | 40 | 130,7 | 7,07 | 5,72 | 0,18 |
|   | гарнир | 216 | Картофельное пюре с маслом | 130/4 | 172,5 | 2,6 | 2,98 | 21,04 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай  | 150 | 58,09 | 0,15 | 6,33 | 15,69 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | масло |   | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   |   |   | Кефир | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|   |   |   |   |   | **540,39** | **15,32** | **22,3** | **56,09** |
|   |   |   |   |   | **2177,75** | **61,53** | **79,33** | **301,05** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 18,09,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо |  125 | Творожно - морковная запеканка со сгущенным молоком | 150\20 | 238,52 | 7,26 | 8,50 | 39,03 |
|   | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |   |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   |   |  |   |   | **477,72** | **13,69** | **16,78** | **77,75** |
| Завтрак 2 |  хлеб бел. |  | Хлеб  | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |   |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,01 | 3,62 | 0,02 |
|   |   |  258 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|   |   |  | Печенье | 25 | 54 | 0,99 | 1,33 | 5,36 |
|  |  |  |  |  | **293,20** | **7,41** | **9,61** | **44,07** |
| Обед | закуска | 20 | Салат из красной свеклы с черносливом | 50 | 63,36 | 0,72 | 5,9 | 4,45 |
|   | 1 блюдо | 38 | Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной | 250\11 | 178,44 | 11,57 | 3,61 | 30,3 |
|   | 2 блюдо | 192 | Куры отварные  | 30 | 232,07 | 15,17 | 16,94 | 4,71 |
|   | гарнир | 167 | Картофель запеченный в духовке | 120 | 257,8 | 5,84 | 23,91 | 49,98 |
|   | сладкое | 187 | Компот из изюма | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|   |  хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | хлеб черн. |   |   |  | **780,19** | **35,66** | **50,68** | **117,96** |
|  Полдник | фрукты |   | Яблоко | 160 | 79,57 | 0,35 | ----- | 10,55 |
|   | сок |   | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **305,97** | **1,45** | **----** | **48,39** |
| Ужин | закуска |  | Помидор соленый | 50 | 10,0 | ------ | ----- | 2,5 |
|  | 2 блюдо | 216 | Рыба запеченная с яйцом | 70 | 119,61 | 10,44 | 6,93 | 3,85 |
|  | гарнир | 256 | Капуста тушенная с мясом | 150 | 115,45 | 4,91 | 7,37 | 8,73 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 150 | 58,13 | 0,15 | ----- | 21,27 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Кефир | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **479,09** | **31,44** | **21,57** | **55,03** |
|  |  |  |  |  | **2336,17** | **89,65** | **98,64** | **343,20** |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 19,09,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 45 | Суп лапша молочная с маслом | 200/4 | 189,5 | 5,63 | 6,65 | 16,01 |
|   | гор.напиток |  258 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|   | Хлеб бел. |  | Булочка | 40 | 57,9 | 1,6 | 0,25 | 14,94 |
|   |  масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|   |   |  |  |  | **411,76** | **11,00** | **13,55** | **52,27** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 |  Хлеб бел. |  | Хлеб  | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |  сыр |  | Сыр порционный | 10 | 35,7 | 2,7 | 8,25 | 4,02 |
|   |  гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|   |  яйцо |   | Яйцо варенное | 1 | 104 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  |  |  |  |  | **342,20** | **22,21** | **24,41** | **43,61** |
| Обед | закуска | 48 | Салат из моркови и кукурузы | 50 | 63,36 | 0,72 | 5,9 | 4,45 |
|   | 1 блюдо | 53 | Щи из капусты с мясом со сметаной  | 250\11 | 178,44 | 11,57 | 3,61 | 30,3 |
|   | 2 блюдо | 196 | Каша гречневая с мясом | 180 | 294,18 | 15,62 | 15,15 | 37,39 |
|   | гарнир |  |   |  |  |  |  |  |
|   | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | хлеб черн. |  |   |  | **661,70** | **30,27** | **24,98** | **100,66** |
|  Полдник | фрукты |  | Яблоко | 160 | 79,57 | 0,35 | ----- | 10,55 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |   |  |  |  | **305,97** | **1,45** | **----** | **48,39** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 6,8 | - | - | 1,7 |
|  | 2 блюдо | 192 | Куры отварные с овощами | 40 | 58,06 | 13,26 | 5,6 | -- |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре с маслом | 130 | 203,59 | 2,88 | 6,99 | 23,32 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай  | 150 | 58,09 | 0,15 |   | 15,69 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|  |  |  | Кефир | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **495,10** | **21,79** | **18,55** | **59,38** |
|  |  |  |  |  | **2216,73** | **86,72** | **81,49** | **304,31** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 20,09,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Пудинг из творога с рисом со сметанным соусом | 160/20 | 294,44 | 8,17 | 9,57 | 43,91 |
|   | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|   | хлеб |   | Хлеб | 40 | 57,9 | 1,6 | 0,25 | 14,94 |
|   |  масло |   | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|   |   |   |   |   | **516,70** | **13,54** | **16,48** | **80,17** |
| Завтрак 2 | хлеб |   | Хлеб | 40 | 57,9 | 1,6 | 0,25 | 14,94 |
|   |  сыр |   | Сыр порционный | 10 | 35,75 | 4,8 | 2,75 |  |
|   |  гор.напиток |   243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|   |  масло |   | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **265,35** | **10,17** | **10,97** | **36,27** |
| Обед | закуска |   | Помидор соленый | 50 | 6,8 | -- | -- | 1,7 |
|   | 1 блюдо |  63 | Суп вермишелевый с рыбными консервами. | 250 | 148,75 | 5,41 | 6,84 | 15,99 |
|   | 2 блюдо |  160 | Ленивые голубцы с подливом | 60 | 79,65 | 4,92 | 5,01 | 3,69 |
|   | гарнир |  216 | Картофельное пюре | 120 | 281,90 | 3,99 | 9,69 | 32,29 |
|   | сладкое |  255 | Компот из кураги | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб пшеничный | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | хлеб черн. |   |   |   | **642,82** | **16,68** | **21,86** | **82,19** |
|  Полдник | фрукты |  | Яблоко | 160 | 79,56 | 0,34 | --- | 10,55 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |   |  |   |  | **305,96** | **1,44** | **---** | **48,39** |
| Ужин | закуска |  | Винегрет | 50 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 196 | Каша перловая с мясом | 130/35 | 215,46 | 11,44 | 11,09 | 27,29 |
|  | гор.напиток | 270 | Чай с шиповником | 150 |  58,13 | 0,15 | ----- | 21,27 |
|  | хлеб бел |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | хлеб бел. |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | масло |  | Кефир | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **503,05** | **23,45** | **31,59** | **74,17** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2241,22** | **65,28** | **82,21** | **321,20** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 23.09.2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо |  117 | Омлет с маслом  | 160\4 | 298,89 | 13,94 | 12,94 | 2,25 |
|   | гор.напиток | 183 | Кисель | 150 | 48,52 | 0,24 |  | 12,58 |
|   |  хлеб бел. |   | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |  масло |   | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|   |   |   |  |  | **406,90** | **16,86** | **15,56** | **32,24** |
| Завтрак 2 |  хлеб бел. |   | Хлеб пшеничный | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |  масло |   | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|  | сладкое  |  | Печенье | 25 | 54 | 0,99 | 1,33 | 5,36 |
|   |  гор.напиток |   243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|   |   |   |  |  | **285,86** | **7,42** | **8,30** | **44,07** |
| Обед | закуска |   | Салат из свежей капусты с кукурузой | 50 | 64 | 0,45 | 5,07 | 4,11 |
|   | 1 блюдо |  39 | Суп лапша с мясом кур со сметаной | 250\11 | 202,15 | 7,61 | 4,72 | 25,84 |
|   | 2 блюдо |  181 | Тефтели | 50 | 99,88 | 11,70 | 4,94 | 3,76 |
|   | гарнир |  216 | Картофельное пюре  | 140 | 190,40 | 3,08 | 4,43 | 25,12 |
|   | сладкое |  255 | Компот из изюма | 150 | 48,52 | 0,24 | ---- | 12,58 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | хлеб черн. |   |   |  | **682,15** | **25,20** | **19,48** | **87,35** |
|  Полдник | фрукты |  | Яблоко | 160 | 79,56 | 0,34 | --- | 10,55 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |   |  |   |  | **305,96** | **1,44** | **---** | **48,39** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 60,9 | 0,53 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 50 | 104,16 | 4,34 | 0,76 | 5,72 |
|  | гарнир | 196 | Каша перловая с подливом | 160/20 | 175,95 | 3,79 | 12,05 | 27,84 |
|  | гор.напиток | 261 | Чай с сахаром | 150 | 135 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|  | хлеб бел |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,13 | 0,33 | 15,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|  |  |  | Кефир | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **644,57** | **17,95** | **27,84** | **77,06** |
|  |  |  |  |  | **2325,44** | **68,87** | **71,18** | **289,11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 24,09,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 94 | Каша пшенная молочная с маслом с изюмом | 175\4 | 206,84 | 5,51 | 7,01 | 30,28 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 150 | 58,09 | 0,15 | ---- | 15,69 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   |   |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   |   |  |  |  | **378,83** | **7,80** | **10,95** | **61,94** |
| Завтрак 2 |  хлеб бел. |  | Хлеб  | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |   |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 150 | 135,00 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|  |  сыр |  | Сыр порционный | 12 | 35,7 | 2,7 | ---- | 2,75 |
|   |   |  |  |  | **267,56** | **9,15** | **7,52** | **41,43** |
| Обед | закуска |  | Помидор соленый | 50 | 6,8 | -- | -- | 1,7 |
|   | 1 блюдо | 43 | Суп гречневый с мясом кур | 250/35 | 209,75 | 4,35 | 11,47 | 24,43 |
|   | 2 блюдо | 296 | Оладьи со сметанным соусом | 100\20 | 285,14 | 6,05 | 5,58 | 52,66 |
|   | гарнир |  |   |  |  |  |  |  |
|   | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 150 | 169,8 | 0,67 | ---- | 28,38 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб  | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | хлеб черн. |   |   |  | **748,69** | **13,19** | **17,37** | **123,11** |
|  Полдник | фрукты |   | Яблоко | 160 | 79,56 | 0,34 | --- | 10,55 |
|   | сок |   | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|   |   |   |   |  | **305,96** | **1,44** | **---** | **48,39** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 54,0 | 0,61 | 3,95 | 5,56 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 50 | 104,16 | 4,34 | 0,76 | 5,72 |
|  | гарнир | 163 | Овощное рагу с мясом | 180/40 | 182,20 | 18,79 | 9,12 | 23,20 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 150 | 58,09 | 0,15 |  | 15,69 |
|  | хлеб бел |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Кефир | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|   |   |   |   |   | **574,35** | **29,39** | **21,10** | **68,85** |
|   |   |   |   |   | **2275,39** | **60,97** | **56,94** | **343,72** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 25,09,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Зразы творожные с изюмом с повидлом | 150\20 | 339,28 | 13,57 | 9,19 | 31,22 |
|   | гор.напиток |   243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|   |  хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |   |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|   |   |  |  |  | **571,14** | **20,00** | **16,16** | **69,93** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |   |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай с молоком | 150 | 58,09 | 0,15 | --- | 15,69 |
|   |  яйцо |   | Яйцо варенное | 1 | 104 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  |  |  |  |  | **266,29** | **15,93** | **15,43** | **34,01** |
| Обед | закуска | 10 | Салат из моркови с изюмом | 50 | 64 | 0,45 | 5,07 | 4,11 |
|   | 1 блюдо | 36 | Суп овощной с мясом со сметаной | 250\11 | 172,77 | 6,48 | 4,72 | 19,33 |
|   | 2 блюдо | 171 | Биточки с подливом | 50\15 | 127,67 | 7,71 | 8,46 | 4,14 |
|   | гарнир | 111 | Макароны отварные | 135 | 242,46 | 4,9 | 7,3 | 37,23 |
|   | сладкое | 255 | Компот из кураги | 150 | 48,52 | 0,24 | ---- | 12,58 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | хлеб черн. |   |   |   | **732,62** | **21,90** | **25,87** | **93,33** |
|  Полдник | фрукты |  | Яблоко | 160 | 79,56 | 0,34 | --- | 10,55 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |   |  | **305,96** | **1,44** | **---** | **48,39** |
| Ужин | закуска |  | Соленый помидор | 50 | 6,8 | - | - | 1,7 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 40 | 104,16 | 4,34 | 0,76 | 5,72 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 140 | 172,50 | 2,60 | 2,98 | 21,04 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 150 | 58,09 | 0,15 |  | 15,69 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|  |  |  |  |  | **448,11** | **9,23** | **9,70** | **62,82** |
|  |  |  |  |  | **2312,85** | **59,70** | **67,16** | **308,48** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 26,09,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 99 | Каша пшенная молочная с маслом | 175\4 | 245,00 | 6,0 | 8,0 | 36,0 |
|   | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 150 | 135,00 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|   | хлеб |  | Булочка | 40 | 57,9 | 1,6 | 0,25 | 14,94 |
|   |  масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   |   |  |   |  | **467,26** | **11,39** | **15,46** | **72,23** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |  сыр |  | Сыр порционный | 12 | 35,7 | 2,7 |  | 2,75 |
|   |  масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   |  гор. напиток | 265 | Чай с сахаром | 150 | 135,00 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|  |  |  |  |  | **274,90** | **9,16** | **8,25** | **41,44** |
| Обед | закуска |  | Салат из лука с зеленым горошком | 50 | 80,07 | 0,49 | 5,63 | 5,15 |
|   | 1 блюдо | 59 | Борщ с мясом со сметаной | 250\11 | 209,75 | 4,35 | 11,47 | 24,43 |
|   | 2 блюдо | 154 | Рыба тушенная с овощами  | 50 | 81,36 | 9,93 | 2,78 | 4,7 |
|   | гарнир | 216 | Картофельное пюре с подливом | 120/15 | 172,8 | 3,0 | 5,00 | 27,00 |
|   | сладкое | 255 | Компот из изюма | 150 | 169,8 | 0,67 | ---- | 28,38 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб пшеничный | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | масло |   |  |  | **790,98** | **20,56** | **25,20** | **105,60** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   Полдник | фрукты |  | Яблоко | 160 | 79,56 | 0,34 | --- | 10,55 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |   |  | **305,96** | **1,44** | **---** | **48,39** |
|  | закуска | 50 | Салат из яйца, кукурузы и лука.  | 50 | 64 | 0,45 | 5,07 | 4,11 |
|  | 2 блюдо | 174 | Плов с курами | 120 | 260,23 | 14,58 | 13,90 | 34,72 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром с шиповником | 150 | 135,00 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Кефир | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **635,13** | **24,31** | **30,56** | **78,78** |
|  |  |  |  |  | **2474,23** | **56,86** | **79,47** | **346,44** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 27,09,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Запеканка из творога с изюмом со сгущенным молоком | 150/20 | 294,44 | 8,17 | 9,57 | 43,91 |
|   | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   | масло |   | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   |   |   |   |   | **533,64** | **14,6** | **17,85** | **81,63** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |   | Хлеб  | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   | масло |   | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 150 | 135 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|   | сладкое |   | Конфеты | 16 | 44 | 2,6 | 3,5 | 0,3 |
|   |   |   |   |   | **275,86** | **9,05** | **11,02** | **38,98** |
| Обед | закуска | 20 | Салат из красной свеклы с черносливом | 50 | 63,36 | 0,72 | 5,9 | 4,45 |
|   | 1 блюдо | 38 | Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной | 250\11 | 178,44 | 11,57 | 3,61 | 30,3 |
|   | 2 блюдо |   | Гуляш | 30/20 | 94,13 | 11,78 | 10,17 | 4,46 |
|   | гарнир | 111 | Рожки отварные | 120 | 172,8 | 5,15 | 4,02 | 22,8 |
|   | сладкое | 255 | Компот из кураги | 150 | 169,8 | 0,67 | ---- | 28,38 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб  | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | хлеб черн. |   |   |   | **755,73** | **32,01** | **24,02** | **106,33** |
|  Полдник | сладкое |   | Яблоко | 180 | 89,51 | 1,54 | 2,08 | 8,38 |
|   | сок |   | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|   |   |   |   |   | **315,91** | **2,64** | **2,08** | **46,22** |
| Ужин | закуска |   | Икра кабачковая | 50 | 54 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|   | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 50 | 89,93 | 7,85 | 5,22 | 2,89 |
|   | гарнир | 83 | Овощное рагу с мясом | 130 | 113,31 | 3,65 | 4,2 | 17,5 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай с шиповником | 150 | 58,09 | 0,15 | - | 15,69 |
|   | хлеб бел |   | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | масло |   | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   |   |   | Кефир | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|   |   |   |   |   | **483,89** | **17,14** | **17,14** | **55,83** |
|   |   |   |   |   | **2317,94** | **71,55** | **72,11** | **328,99** |