|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 02,09,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   |   |   |   |  | **433,15** | **10,65** | **14,25** | **67,93** |
| 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 |
|  |  |  |  |  | **335,86** | **19,53** | **18,47** | **39,61** |
| 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 тушенная с овощами 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 | 150 | 57,62 | 0,28 | ----- | 13,07 |
|  | сок |   | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **284,02** | **1,38** | **---** | **50,91** |
| 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 | 150/40 | 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** | **17,80** | **23,53** | **71,68** |
|   |  |  |  |  | **2,187,18** | **70,47** | **73,96** | **309,52** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 03,09,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 100 | Каша геркулесовая молочная с маслом | 185 \4 | 269,4 | 8,46 | 11,28 | 38,91 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай  | 150 | 58,09 | 0,15 |   | 15,69 |
|   | Хлеб бел. |   | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |  масло |   | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|   |   |   |   |   | **424,35** | **11,29** | **25,18** | **72,01** |
| Завтрак 2 | Хлеб бел. |   | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |  сыр |   | Сыр порционный | 12 | 35,7 | 2,7 | 8,25 | - |
|   |  гор.напиток | 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 кукурузой | 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 с маслом | 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. |   |   |   | **988,14** | **24,35** | **31,58** | **82,09** |
|  Полдник | фрукты |   | Апельсин | 115 | 60,29 | 0,28 | ----- | 8,57 |
|   | сок |   | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **286,69** | **1,38** | **----** | **46,41** |
| Ужин | закуска |   | Огурец соленый | 50 | 6,8 | - | - | 1,7 |
|   | 2 блюдо | 158 | Бефстроганово | 40 | 111,46 | 13,95 | 12,04 | 5,28 |
|   | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 124 | 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 |
|   |   |   |  |  |  **524,75** | **22,20** | **28,62** | **62,61** |
|   |   |   |   |   | **2512,13** | **85,91** | **98,26** | **314,28** |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 04,09,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо |  125 | Творожно - морковная запеканка со сгущенным молоком | 140\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 |
|   |   |  | Конфеты | 16 | 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  | 40 | 232,07 | 15,17 | 16,94 | 4,71 |
|   | гарнир | 167 | Картофель запеченный в духовке | 140 | 257,8 | 5,84 | 23,91 | 49,98 |
|   | сладкое | 187 | Компот из кураги | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|   |  хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | хлеб черн. |   |   |  | **857,39** | **35,66** | **50,68** | **117,96** |
|  Полдник | фрукты |   | Апельсин | 115 | 60,29 | 0,28 | ----- | 8,57 |
|   | сок |   | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **286,69** | **1,38** | **----** | **46,41** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 54,0 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|  | 2 блюдо | 216 | Рыба запеченная с яйцом | 70 | 119,61 | 10,44 | 6,93 | 3,85 |
|  | гарнир | 256 | Капуста тушенная с мясом | 120 | 111,61 | 4,74 | 7,12 | 8,44 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **519,25** | **20,23** | **25,10** | **56,02** |
|  |  |  |  |  | **2434,25** | **78,37** | **102,17** | **341,71** |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 05,09,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 265 | Чай с лимоном | 150 | 58,09 | 0,15 |  | 15,69 |
|   | Хлеб бел. |  | Булочка | 30 | 57,9 | 1,6 | 0,25 | 14,94 |
|   |  масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|   |   |  |  |  | **334,85** | **7,40** | **9,21** | **46,66** |
| 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 |
|   |  сладкое |  | Конфеты | 16 | 40,48 | 1,44 | 2,0 | 4,02 |
|  |  |  |  |  | **278,68** | **10,55** | **14,91** | **46,73** |
| 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 |  | Апельсин | 115 | 60,29 | 0,28 | ----- | 8,57 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |   |  |  |  | **286,69** | **1,38** | **----** | **46,41** |
| Ужин | закуска |  | Огурец соленый | 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** |
|  |  |  |  |  | **2057,02** | **71,39** | **67,65** | **299,84** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 06,09,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Пудинг из творога с рисом 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 |   | Хлеб | 40 | 57,9 | 1,6 | 0,25 | 14,94 |
|   |  масло |   | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|   |   |   |   |   | **549,41** | **14,45** | **17,54** | **85,05** |
| 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 |  258 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|   |  масло |   | Масло порционное | 7 | 64,22 | 0,035 | 5,06 | 0,035 |
|  |  |  |  |  | **292,87** | **10,19** | **12,41** | **36,28** |
| Обед | закуска |   | Огурец 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 |  | Апельсин | 110 | 60,29 | 0,28 | ----- | 8,57 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |   |  |  |  | **286,69** | **1,38** | **----** | **46,41** |
|  |  |  |  |  | **1771,79** | **42,70** | **51,81** | **249,93** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 09.09.2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо |  117 | Омлет с маслом  | 140\4 | 261,52 | 12,63 | 11,72 | 2,03 |
|   | 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 | 5 | 36,7 | 0,01 | 3,62 | 0,02 |
|   |   |   |  |  | **414,24** | **15,54** | **15,65** | **32,02** |
| Завтрак 2 |  хлеб бел. |   | Хлеб пшеничный | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |  масло |   | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,01 | 3,62 | 0,02 |
|  |  |  |  Пюре детское фруктовое | 90 | 50 | 1 | ------ | 12,5 |
|   |  гор.напиток |   243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|   |   |   |  |  | **289,20** | **7,42** | **8,28** | **51,21** |
| 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 |  | Апельсин | 110 | 60,29 | 0,28 | ----- | 8,57 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |   |  |  |  | **286,69** | **1,38** | **----** | **46,41** |
|  | закуска |  | Салат из моркови с зеленым горошком | 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 | 140/15 | 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 | 5 | 36,7 | 0,01 | 3,62 | 0,02 |
|  |  |  |  |  | **589,91** | **14,58** | **25,82** | **174,35** |
|  |  |  |  |  | **2262,19** | **64,12** | **69,23** | **391,34** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 10,09,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  |  яйцо |   | Яйцо варенное | 1 | 104 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|   |   |  |  |  | **482,83** | **20,90** | **22,44** | **62,84** |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  сладкое |  | Печенье | 25 | 44,00 | 2,60 | 3,50 | 0,30 |
|   |   |  |  |  | **275,86** | **9,05** | **11,02** | **38,98** |
| Обед | закуска |  | Салат из красной свеклы с изюмом | 50 | 64 | 0,45 | 5,07 | 4,11 |
|   | 1 блюдо | 43 | Суп гречневый с мясом кур | 250 | 209,75 | 4,35 | 11,47 | 24,43 |
|   | 2 блюдо | 296 | Оладьи со сметанным соусом | 100\10 | 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. |   |   |  | **753,89** | **13,19** | **22,44** | **125,52** |
|  Полдник | фрукты |   | Апельсин | 110 | 60,29 | 0,28 | ----- | 8,57 |
|   | сок |   | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|   |   |   |  |  | **286,69** | **1,38** | **----** | **46,41** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 54,0 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 50 | 104,16 | 4,34 | 0,76 | 5,72 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре с маслом | 130 | 289,31 | 4,69 | 4,56 | 25,84 |
|  | 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 |
|   |   |   |   |   | **681,46** | **14,68** | **16,37** | **69,71** |
|   |   |   |   |   | **2,480,73** | **59,20** | **72,27** | **343,46** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 11,09,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Зразы творожные с изюмом со сгущенным молоком | 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 |
|   | Пюре |  |  Пюре детское фруктовое | 90 | 50 | 1 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **212,29** | **3,83** | **3,93** | **45,61** |
| Обед | закуска | 10 | Салат из моркови с курагой | 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 |  | 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 |  | Зеленый горох | 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 |
|  |  |  | Кефир | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **510,11** | **12,59** | **9,70** | **62,82** |
|  |  |  |  |  | **2312,85** | **59,70** | **55,66** | **318,10** |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 12,09,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   |  гор. напиток | 265 | Чай с сахаром | 150 | 135,00 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|  |  |  |  |  | **267,56** | **9,15** | **7,52** | **41,43** |
| 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  | 45 | 81,36 | 9,93 | 2,78 | 4,7 |
|   | гарнир | 216 | Картофельное пюре с подливом | 120 | 172,8 | 3,0 | 5,00 | 27,00 |
|   | сладкое | 255 | Компот из кураги | 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 |  | Апельсин | 155 | 60,29 | 0,28 | ----- | 8,57 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **286,69** | **1,38** | **----** | **46,41** |
|  | закуска | 50 | Салат из яйца, кукурузы и лука.  | 50 | 64 | 0,45 | 5,07 | 4,11 |
|  | 2 блюдо | 174 | Плов с курами | 150 | 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 | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|  |  |  | Кефир | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **627,79** | **24,30** | **29,25** | **78,77** |
|  |  |  |  |  | **2440,28** | **66,78** | **77,43** | **344,44** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 13,09,2024г |
|  |  |  |  |   |   |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком. | 200\30 | 376,4 | 17,7 | 10,82 | 23,57 |
|   | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 180 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 50 | 96,5 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   |  масло |   | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   |   |   |   |   | **689,6** | **25,42** | **20,62** | **71,89** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |   | Хлеб | 50 | 96,5 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   |  масло |   | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|   |  гор.напиток | 265 | Чай | 200 | 77,5 | 0,2 |   | 28,36 |
|   |  сладкое |   | Конфеты | 32 | 202,5 | 3,7 | 5 | 20,1 |
|   |   |   |   |   | **449,9** | **6,6** | **13,09** | **68,44** |
| Обед | закуска | 20 | Салат из красной свеклы с соленым огурцом | 90 | 126,8 | 1,26 | 10,08 | 7,76 |
|   | 1 блюдо | 38 | Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной. | 300\10 | 205,21 | 7,7 | 5,61 | 22,97 |
|   | 2 блюдо | 162 | Гуляш  | 80 | 139,32 | 17,44 | 15,05 | 6,6 |
|   | гарнир | 111 | Рожки отварные с маслом | 170/5 | 244,8 | 3,97 | 5,7 | 32,3 |
|   | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 200 | 64,7 | 0,32 | 0 | 16,78 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 150 | 339 | 11,4 | 1,35 | 74,55 |
|   | хлеб черн. |   |   |   | **1119,83** | **42,09** | **37,79** | **160,96** |
| Ужин | закуска |   | Икра кабачковая | 60 | 73,67 | 0,74 | 4,74 | 6,68 |
|   | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 70 | 110,36 | 9,33 | 2,78 | 4,77 |
|   | гарнир | 163 | Овощное рагу с мясом  | 240 | 202,9 | 20,93 | 10,16 | 5,7 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром с шиповником | 200 | 77,5 | 0,2 | ------ | 20 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 70 | 184,1 | 3,32 | 0,84 | 19,86 |
|   | масло |   | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   |   |   | Кефир | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|   |   |   |   |   | **809,23** | **41,26** | **28,8** | **62,46** |
|   |   |   |   |   | **3068,56** | **115,37** | **100,3** | **363,75** |