|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** |