|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 200\5 | 265,1 | 7,66 | 10,11 | 34,76 |
|  | гор.напиток | 261 | Чай с шиповником | 200 | 77,5 | 0,20 | ----- | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  | яйцо |  | яйцо | 1 | 104,0 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  |  |  |  |  | **616,50** | **23,66** | **29,28** | **75,64** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 11 | Салат из моркови с зеленым горошком | 70 | 121,80 | 1,20 | 9,30 | 7,50 |
|  | 1 блюдо | 60 | Рассольник ленинградский с мясом со сметаной | 300\10 | 258,00 | 8,79 | 5,61 | 35,85 |
|  | 2 блюдо | 149 | Рыба тушенная с овощами в сметанном соусе | 90 | 129,53 | 14,25 | 7,83 | 2,62 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре с подливом | 225/30 | 272,31 | 2,67 | 3,61 | 29,66 |
|  | сладкое | 255 | Компот из кураги | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 289,50 | 7,80 | 1,35 | 59,79 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **1135,84** | **35,03** | **27,70** | **152,20** |
|  | фрукты |  | Апельсин | 300 | 149,19 | 0,34 | ----- | 19,78 |
| Полдник | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | -------- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **375,59** | **1,24** |  | **57,62** |
| Ужин | закуска |  | Салат из свеклы с изюмом | 60 | 60,9 | 19,44 | 18,86 | 46,40 |
|  | 2 блюдо | 163 | Каша гречневая с мясом с маслом | 210/80 | 175,29 | 18,86 | 21,53 | 52,98 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 270 | Чай с сахаром | 200 | 77,50 | 0,20 | ----- | 20,00 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 85 | 123,10 | 3,32 | 0,64 | 29,86 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Кефир | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **597,49** | **48,56** | **51,31** | **154,69** |
|  |  |  |  |  | **2,725,42** | **108,49** | **108,29** | **440,15** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 200\5 | 279,46 | 8,33 | 11,02 | 36,04 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай | 200 | 77,5 | 0,2 |  | 20 |
|  | Хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,5 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло сливочное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  |  |  |  |  | **526,86** | **11,23** | **18,69** | **76,02** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,5 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 30 | 109,25 | 8,1 | 8,25 |  |
|  | гор.напиток | 247 | Какао | 200 | 180,46 | 5,52 | 6,11 | 28,92 |
|  |  |  |  |  | **386,21** | **18,94** | **14,78** | **48,85** |
| Обед | закуска | 6 | Салат из свежей капусты с яблоками | 80 | 101,4 | 1,08 | 8,2 | 3,32 |
|  | 1 блюдо | 42 | Суп картофельный с рыбой | 400 | 176,24 | 13,21 | 4,11 | 6,70 |
|  | 2 блюдо | 192 | Куры отварные с овощами | 65 | 212,58 | 10,2 | 11,2 | 0,97 |
|  | гарнир | 110 | Запеканка вермишелевая с маслом | 200/5 | 329,47 | 5,96 | 26,21 | 64,83 |
|  | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 200 | 64,7 | 0,32 | --- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 289,5 | 7,8 | 1,35 | 59,79 |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **1173,89** | **38,57** | **51,07** | **152,39** |
| Полдник | Фрукты |  | Апельсин | 230 | 114,38 | 0,72 | ----- | 22,14 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  |  |  |  |  | **179,08** | **1,04** | **---** | **38,92** |
| Ужин | закуска |  | Огурец соленый | 60 | 3,2 | --- | ---- | 0,5 |
|  | 2 блюдо | 158 | Бефстроганово | 65 | 212,40 | 11,50 | 9,30 | 0,3 |
|  | гарнир | 163 | Картофельное пюре с маслом | 200/5 | 263,9 | 3,99 | 9,69 | 32,20 |
|  | гор.напиток | 270 | Чай с сахаром | 200 | 77,50 | 0,20 | ----- | 20,00 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 70 | 123,10 | 3,32 | 0,64 | 29,86 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  |  |  | Кефир | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **881,10** | **25,75** | **29,91** | **89,51** |
|  |  |  |  |  | **3147,14** | **95,53** | **114,45** | **405,56** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | |  | | Творожно – морковная запеканка со сгущенным молоком. | | 210/30 | | 354,94 | | 10,81 | | | 12,65 | | 58,08 | |
|  | гор.напиток | |  | | Какао | | 200 | | 180,46 | | 5,52 | | | 6,11 | | 28,92 | |
|  | хлеб | |  | | Хлеб | | 50 | | 96,5 | | 2,66 | | | 0,42 | | 19,93 | |
|  |  | |  | | Масло порционное | | 5 | | 36,7 | | 0,02 | | | 2,36 | | 0,025 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **668,60** | | **19,01** | | | **21,54** | | **107,95** | |
| Завтрак 2 |  | |  | | Хлеб | | 50 | | 96,5 | | 2,66 | | | 0,42 | | 19,93 | |
|  |  | |  | | Масло порционное | | 10 | | 73,4 | | 0,04 | | | 7,25 | | 0,05 | |
|  |  | |  | | Кофейный напиток с молоком | | 200 | | 180 | | 5,04 | | | 5,76 | | 28,36 | |
|  |  | |  | | Конфеты | | 32 | | 108 | | 2,66 | | | 10,72 | | 10,72 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **457,90** | | **10,4** | | | **24,15** | | **59,06** | |
| Обед | закуска | |  | | Салат из красной свеклы с черносливом | | 80 | | 121,8 | | 1,16 | | | 9,48 | | 7,12 | |
|  | 1 блюдо | |  | | Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной | | 300\10 | | 211,94 | | 13,75 | | | 4,29 | | 36 | |
|  | 2 блюдо | |  | | Куры отварные | | 50 | | 331,53 | | 21,68 | | | 24,21 | | 6,74 | |
|  | гарнир | |  | | Картофель запеченный в духовке | | 235 | | 596,66 | | 6,14 | | | 25,12 | | 53,1 | |
|  | сладкое | |  | | Компот из кураги | | 200 | | 64,7 | | 0,32 | | |  | | 16,78 | |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 150 | | 289,5 | | 7,8 | | | 1,35 | | 59,79 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **1616,13** | | **50,85** | | | **64,45** | | **179,53** | |
| Полдник | Фрукты | |  | | Апельсин | | 230 | | 114,38 | | 0,72 | | | ----- | | 22,14 | |
|  | сок | |  | | Сок | | 200 | | 64,70 | | 0,32 | | | ---- | | 16,78 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **179,08** | | **1,04** | | | **---** | | **38,92** | |
| Ужин | закуска | |  | | Икра кабачковая | | 60 | | 73,67 | | 0,74 | | | 4,74 | | 6,68 | |
|  | 2 блюдо | | 216 | | Рыба запеченная с яйцом | | 100 | | 170,89 | | 14,92 | | | 9,91 | | 5,50 | |
|  | гарнир | | 256 | | Капуста тушенная с мясом | | 200 | | 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 | | 96,6 | | 2,66 | | | 0,42 | | 29,86 | |
|  | масло | |  | | Масло порционное | | 5 | | 36,7 | | 0,02 | | | 3,62 | | 0,025 | |
|  |  | |  | | Кефир | | 200 | | 124 | | 6,72 | | | 6,66 | | 5,42 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **754,64** | | **44,36** | | | **44,21** | | **93,89** | |
|  |  | |  | |  | |  | | **3924,24** | | **125,66** | | | **154,35** | | **479,35** | |
| 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 | | 250\5 | | 189,50 | | 5,63 | 6,65 | | 19,53 | |
|  | | гор.напиток | | 261 | | Чай с лимоном | | 200 | | 77,5 | | 0,20 | ----- | | 20,0 | |
|  | | булочка | |  | | Булочка | | 40 | | 160,83 | | 2,66 | 3,6 | | 4,8 | |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | | 10 | | 73,4 | | 0,04 | 7,25 | | 0,05 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **501,23** | | **8,53** | **17,50** | | **44,38** | |
| Завтрак 2 | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 50 | | 96,50 | | 2,66 | 0,42 | | 19,93 | |
|  | | гор.напиток | | 243 | | Какао | | 200 | | 180,00 | | 5,04 | 5,76 | | 28,36 | |
|  | | сыр | |  | | Сыр порционный | | 30 | | 107,25 | | 8,1 | 3,93 | | - | |
|  | | сладкое | |  | | Конфеты | | 32 | | 80,96 | | 2,88 | 4 | | 8,03 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **464,71** | | **18,68** | **14,11** | | **56,32** | |
| Обед | | закуска | | 48 | | Салат из моркови с изюмом | | 70 | | 60,9 | | 0,58 | 4,74 | | 3,56 | |
|  | | 1 блюдо | | 53 | | Щи с мясом со сметаной | | 300\10 | | 205,11 | | 7,70 | 5,67 | | 22,70 | |
|  | | 2 блюдо | | 196 | | Каша гречневая с мясом | | 200/44 | | 366,10 | | 19,44 | 18,86 | | 46,54 | |
|  | | гарнир | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
|  | | сладкое | | 255 | | Компот из чернослива | | 200 | | 64,70 | | 0,32 | ---- | | 16,78 | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 150 | | 339,00 | | 11,40 | 1,35 | | 74,55 | |
|  | | хлеб черн. | |  | |  | |  | | **1035,81** | | **39,44** | **30,62** | | **164,13** | |
| Полдник | | Фрукты | |  | | Апельсин | | 230 | | 114,38 | | 0,72 | ----- | | 22,14 | |
|  | | сок | |  | | Сок | | 200 | | 64,70 | | 0,32 | ---- | | 16,78 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **179,08** | | **1,04** | **---** | | **38,92** | |
| Ужин | | закуска | |  | | Огурец соленый | | 60 | | 6,8 | | --- | ---- | | 1,7 | |
|  | | 2 блюдо | | 192 | | Куры отварные с овощами | | 50 | | 87,1 | | 19,9 | 8,4 | | --- | |
|  | | гарнир | | 163 | | Картофельное пюре с маслом | | 230 | | 360,20 | | 5,10 | 12,38 | | 41,25 | |
|  | | 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 | | 124 | | 0,02 | 3,62 | | 0,025 | |
|  | |  | |  | | Кефир | | 200 | | 124 | | 6,72 | 6,66 | | 5,42 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **972,70** | | **37,26** | **31,90** | | **108,26** | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **3166,40** | | **104,95** | **94,13** | | **443,85** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 134 | Пудинг из творога с рисом со сметанным соусом. | 220\30 | 327.15 | 9.08 | 10.63 | 48.79 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  | хлеб |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  |  |  |  |  | **677.05** | **16.82** | **24.04** | **97.13** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 30 | 118.20 | 8,10 | 8,25 | --- |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  | **394.70** | **15,80** | **14,43** | **48,29** |
| Обед | закуска |  | Огурец соленый | 70 | 14,0 | -- | -- | 3,5 |
|  | 1 блюдо | 63 | Суп вермишелевый с рыбными консервами. | 400 | 170,98 | 6,22 | 8,21 | 18,39 |
|  | 2 блюдо | 160 | Ленивые голубцы с подливом | 80 | 106,21 | 6,56 | 6,69 | 4,93 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 220 | 281.90 | 3.99 | 9.69 | 32.29 |
|  | сладкое | 255 | Компот из кураги | 200 | 226,40 | 0,90 | ---- | 37,84 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 150 | 339,00 | 11,40 | 1,35 | 74,55 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **1138.49** | **29.07** | **25.94** | **171.50** |
| Полдник | Фрукты |  | Апельсин | 220 | 114,38 | 0,72 | ----- | 22,14 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  |  |  |  |  | **179,08** | **1,04** | **---** | **38,92** |
| Ужин | закуска |  | Винегрет | 80 | 129,26 | 1,26 | 10,14 | 8,32 |
|  | 2 блюдо | 196 | Каша перловая с мясом кур | 200/44 | 173,19 | 4,36 | 12,31 | 13,71 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 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 |
|  |  |  | Кефир | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **663,75** | **14,88** | **33,15** | **77,34** |
|  |  |  |  |  | **3053,07** | **77,61** | **97,56** | **336,05** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 160\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 порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **496,79** | **16,94** | **16,98** | **38,99** |
| Завтрак 2 | Хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  |  |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  | **349,90** | **7,74** | **13,43** | **48,34** |
| 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 | 85 | 169,8 | 19,9 | 8,4 | 6,4 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 220 | 244,20 | 4,85 | 6,9 | 39,47 |
|  | 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. |  |  |  | **1152,91** | **46,14** | **29,37** | **173,56** |
| Полдник | Фрукты |  | Апельсин | 220 | 114,38 | 0,72 | ----- | 22,14 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 144,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  |  |  |  |  | **259,08** | **1,04** | **---** | **38,92** |
| Ужин | закуска |  | Салат из моркови с зеленым горошком | 70 | 84,50 | 0,84 | 4,99 | 4,31 |
|  | 2 блюдо | 216 | Рыба запеченная с овощами | 80/30 | 274,90 | 78,35 | 7,15 | 3,40 |
|  | гор.напиток | 196 | Каша перловая с подливом | 180/20 | 269,80 | 5,82 | 18,48 | 42,70 |
|  | хлеб бел. | 270 | Чай с сахаром | 200 | 77,5 | 0,20 | ----- | 20,0 |
|  | масло |  | Хлеб | 70 | 96,6 | 2,66 | 0,42 | 19,86 |
|  |  |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **840,00** | **87,89** | **34,66** | **90,30** |
|  |  |  |  |  | **3098,68** | **159,75** | **94,44** | **390,11** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 200\5 | 241,11 | 6,55 | 8,33 | 35,09 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай | 200 | 77,46 | 0,20 |  | 20,92 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | яйцо |  | яйцо | 1 | 104,0 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **555,77** | **22,53** | **23,87** | **76,87** |
| 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 | 258 | Кофейный напиток | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  | сладкое |  | печенье | 50 | 59,10 | 1,80 | 4,80 | 3,60 |
|  |  |  |  |  | **409,00** | **9,54** | **18,23** | **71,92** |
| Обед | закуска |  | Салат из красной свеклы с изюмом | 60 | 89,60 | 0,63 | 7,11 | 5,76 |
|  | 1 блюдо | 43 | Суп гречневый с мясом кур | 400/55 | 272,71 | 4,62 | 14,94 | 31,80 |
|  | 2 блюдо | 296 | Оладьи со сметанным соусом | 140\30 | 440,63 | 9,35 | 8,63 | 81,39 |
|  | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 200 | 113,79 | 0,56 | ---- | 27,89 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 100 | 193,10 | 5,32 | 0,84 | 39,86 |
|  |  |  |  |  | **1109,83** | **20,48** | **31,52** | **186,70** |
| Полдник | Фрукты |  | Апельсин | 310 | 154,38 | 0,67 | ----- | 20,44 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 144,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  |  |  |  |  | **259,08** | **1,04** | **---** | **38,92** |
| Ужин | закуска |  | Зеленый горошек | 60 | 73,67 | 0,74 | 4,74 | 6,68 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба припущенная в молоке | 70 | 110,36 | 9,33 | 2,78 | 4,77 |
|  | гарнир | 163 | Овощное рагу с мясом кур | 240 | 202,90 | 20,93 | 10,16 | 5,70 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 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 |
|  |  |  | Кефир | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **818,23** | **26,75** | **34,78** | **139,88** |
|  |  |  |  |  | **3152,00** | **80,34** | **108,40** | **514,29** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 180\30 | 399,16 | 15,97 | 10,82 | 34,69 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 187,46 | 5,52 | 6,11 | 28,92 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  |  |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,03 |
|  |  |  |  |  | **719,82** | **24,17** | **20,97** | **83,57** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  |  |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 200 | 77,46 | 0,20 |  | 20,92 |
|  |  |  |  |  | **247,36** | **2,9** | **7,67** | **40,9** |
| Обед | закуска | 10 | Салат из моркови и яблок | 70 | 128,12 | 0,90 | 10,16 | 8,24 |
|  | 1 блюдо | 36 | Суп овощной с мясом со сметаной | 300\10 | 205,21 | 7,70 | 5,61 | 22,97 |
|  | 2 блюдо | 171 | Биточки с подливом | 70\20 | 176,75 | 10,68 | 11,72 | 5,74 |
|  | гарнир | 111 | Макароны отварные | 160 | 277,10 | 5,62 | 8,33 | 42,54 |
|  | сладкое | 255 | Компот из кураги | 200 | 226,40 | 0,90 | ---- | 37,84 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 150 | 339,00 | 11,40 | 1,35 | 74,55 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **1352,58** | **37,20** | **37,17** | **191,88** |
| Полдник | Фрукты |  | Апельсин | 310 | 154,38 | 0,67 | ----- | 20,44 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 144,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  |  |  |  |  | **299,08** | **0,99** | **---** | **37,22** |
|  | закуска |  | Зеленый горшек | 50 | 6,8 | --- | ---- | 1,7 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 70/30 | 158,32 | 6,60 | 1,16 | 8,70 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре с маслом | 260/5 | 309,68 | 3,03 | 4,10 | 33,73 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 200 | 77,46 | 0,20 |  | 20,92 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 70 | 193,10 | 5,32 | 0,84 | 39,86 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Кефир | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **906,06** | **21,89** | **16,38** | **110,36** |
|  |  |  |  |  | **3524,53** | **87,15** | **82,19** | **463,93** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 103 | Каша пшенная молочная с маслом | 200\5 | 241,11 | 6,55 | 8,33 | 35,09 |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 43 | 98,5 | 2,68 | 0,44 | 20,92 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 2,36 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **556,31** | **14,29** | **16,89** | **84,40** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,005 |
|  | гор. напиток | 265 | Чай с сахаром | 200 | 77,46 | 0,20 |  | 20,92 |
|  |  |  | Сыр порционный | 30 | 107,25 | 8,10 | 8,25 | --- |
|  |  |  |  |  | **354,61** | **11,00** | **15,92** | **40,86** |
| Обед | закуска |  | Салат из лука с зеленым горошком | 80 | 110,60 | 1,60 | 10,0 | 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 в сметанном соусе | 70/30 | 81,36 | 9,93 | 2,78 | 4,7 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре с подливом | 210/20 | 244,80 | 3,97 | 5,70 | 32,30 |
|  | сладкое | 255 | Компот из кураги | 200 | 226,4 | 0,90 | --- | 37,84 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 339,00 | 11,40 | 1,35 | 74,55 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **1260,00** | **36,59** | **25,44** | **188,82** |
| Полдник | Фрукты |  | Апельсин | 310 | 154,38 | 0,67 | ----- | 20,44 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 144,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  |  |  |  |  | **299,08** | **0,99** | **---** | **37,22** |
| Ужин | закуска |  | Салат из яйца , кукурузы и лука | 100 | 128,12 | 0,90 | 10,16 | 8,24 |
|  | 2 блюдо | 174 | Плов с курами | 240 | 366,29 | 19,44 | 18,86 | 46,70 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром с шиповником | 200 | 77,46 | 0,20 |  | 20,92 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 70 | 96,10 | 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 |
|  |  |  |  |  | **828,67** | **30,60** | **40,14** | **101,17** |
|  |  |  |  |  | **3298,67** | **93,47** | **98,39** | **452,47** |

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