|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | | | | | | | | |  | |  | | |  | | | | |  |  | | | | |  | | | | |
| 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 | | | | | | | 200\5 | | | 265,1 | | | | | 7,66 | 10,11 | | | | | 34,76 | | | | |
|  | гор.напиток | | 261 | | | | Чай с шиповником | | | | | | | 200 | | | 77,5 | | | | | 0,2 | ----- | | | | | 20 | | | | |
|  | хлеб бел. | |  | | | | Хлеб | | | | | | | 50 | | | 96,5 | | | | | 2,66 | 0,42 | | | | | 19,93 | | | | |
|  | масло | |  | | | | Масло порционное | | | | | | | 5 | | | 36,7 | | | | | 0,02 | 3,62 | | | | | 0,025 | | | | |
|  |  | |  | | | |  | | | | | | |  | | | **475,8** | | | | | **10,54** | **14,15** | | | | | **74,72** | | | | |
| Завтрак 2 | хлеб бел. | |  | | | | Хлеб пшеничный | | | | | | | 50 | | | 96,5 | | | | | 2,66 | 0,42 | | | | | 19,93 | | | | |
|  | яйцо | |  | | | | яйцо | | | | | | | 1 | | | 104 | | | | | 13,1 | 11,5 | | | | | 0,9 | | | | |
|  | гор.напиток | | 243 | | | | Какао | | | | | | | 200 | | | 187,46 | | | | | 5,52 | 6,11 | | | | | 28,92 | | | | |
|  | масло | |  | | | | Масло порционное | | | | | | | 10 | | | 73,4 | | | | | 0,04 | 7,25 | | | | | 0,05 | | | | |
|  |  | |  | | | |  | | | | | | |  | | | **461,36** | | | | | **21,32** | **25,28** | | | | | **49,8** | | | | |
| Обед | закуска | | 11 | | | | Салат из моркови с зеленым горошком | | | | | | | 70 | | | 121,8 | | | | | 1,2 | 9,3 | | | | | 7,5 | | | | |
|  | 1 блюдо | | 60 | | | | Рассольник ленинградский с мясом со сметаной | | | | | | | 300\10 | | | 258 | | | | | 8,79 | 5,61 | | | | | 35,85 | | | | |
|  | 2 блюдо | | 149 | | | | Рыба тушенная с овощами в сметанном соусе | | | | | | | 90 | | | 129,23 | | | | | 14,25 | 7,83 | | | | | 2,62 | | | | |
|  | гарнир | | 216 | | | | Картофельное пюре с подливом | | | | | | | 260\30 | | | 309,68 | | | | | 3,03 | 4,1 | | | | | 33,73 | | | | |
|  | сладкое | | 255 | | | | Компот из кураги | | | | | | | 200 | | | 64,7 | | | | | 0,32 | ---- | | | | | 16,78 | | | | |
|  | хлеб бел. | |  | | | | Хлеб | | | | | | | 150 | | | 289,5 | | | | | 7,8 | 1,35 | | | | | 59,79 | | | | |
|  | хлеб черн. | |  | | | |  | | | | | | |  | | | **1173,21** | | | | | **35,39** | **28,19** | | | | | **156,27** | | | | |
|  | фрукты | |  | | | | Апельсин | | | | | | | 310 | | | 117,86 | | | | | 0,86 | ----- | | | | | 15,62 | | | | |
| Полдник | сок | |  | | | | Сок | | | | | | | 200 | | | 226,17 | | | | | 0,9 | ---- | | | | | 37,8 | | | | |
|  |  | |  | | | |  | | | | | | |  | | | **344,03** | | | | | **1,76** | **---** | | | | | **53,42** | | | | |
| Ужин | закуска | |  | | | | Салат из свеклы с изюмом | | | | | | | 60 | | | 60,9 | | | | | 0,58 | 4,74 | | | | | 3,56 | | | | |
|  | 2 блюдо | | 163 | | | | Каша гречневая с мясом с маслом | | | | | | | 210/80 | | | 175,29 | | | | | 19,44 | 18,86 | | | | | 46,4 | | | | |
|  | гарнир | |  | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | | |  |  | | | | |  | | | | |
|  | гор.напиток | | 270 | | | | Чай с сахаром | | | | | | | 200 | | | 77,5 | | | | | 0,2 | ----- | | | | | 20 | | | | |
|  | хлеб бел. | |  | | | | Хлеб | | | | | | | 70 | | | 123,1 | | | | | 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** | | | | | **30,28** | **34,52** | | | | | **105,26** | | | | |
|  |  | |  | | | |  | | | | | | |  | | | **3051,89** | | | | | **99,29** | **102,14** | | | | | **459,4** | | | | |
|  |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | | |
| 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 | | | | | | | 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 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 порционный | | | | | | | 30 | | 109,25 | | | | 8,1 | | | 8,25 | | | |  | | | | |
|  |  | 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 | | 234,98 | | | | 17,61 | | | 5,48 | | | | 8,9 | | | | |
|  | 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. |  | | | | | |  | | | | | | |  | | **1232,63** | | | | **42,97** | | | **52,44** | | | | **154,59** | | | | |
| Полдник | Фрукты |  | | | | | | Яблоко | | | | | | | 250 | | 124,32 | | | | 0,54 | | | ----- | | | | 27,18 | | | | |
|  | сок |  | | | | | | Сок | | | | | | | 200 | | 226,4 | | | | 0,9 | | | -------- | | | | 37,84 | | | | |
|  |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | **350,17** | | | | **1,44** | | |  | | | | **65,02** | | | | |
| Ужин | закуска |  | | | | | | Помидор соленый | | | | | | | 70 | | 3,73 | | | | --- | | | ---- | | | | 0,58 | | | | |
|  | 2 блюдо | 158 | | | | | | Бефстроганово | | | | | | | 65 | | 212,4 | | | | 11,5 | | | 9,3 | | | | 0,3 | | | | |
|  | гарнир | 163 | | | | | | Картофельное пюре с маслом | | | | | | | 240 | | 516,81 | | | | 7,15 | | | 17,76 | | | | 59,19 | | | | |
|  | гор.напиток | 270 | | | | | | Чай с сахаром | | | | | | | 200 | | 77,5 | | | | 0,2 | | | ----- | | | | 20 | | | | |
|  | хлеб бел. |  | | | | | | Хлеб | | | | | | | 70 | | 123,1 | | | | 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 | | | | |
|  |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | **1094,24** | | | | **28,91** | | | **37,98** | | | | **116,5** | | | | |
|  |  |  | | | | | |  | | | | | | |  | | **3558,41** | | | | **103,49** | | | **123,89** | | | | **460,98** | | | | |
| 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. | | | | 230/30 | | | 298,15 | | | | 9,08 | | | | | | | 10,63 | | | | 48,79 | |
|  | гор.напиток | | | 243 | | | | | Какао | | | | 200 | | | 187,46 | | | | 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 | |
|  |  | | |  | | | | |  | | | |  | | | **618,81** | | | | **17,28** | | | | | | | **19,52** | | | | **97,67** | |
| Завтрак 2 |  | | |  | | | | | Хлеб | | | | 50 | | | 96,5 | | | | 2,66 | | | | | | | 0,42 | | | | 19,93 | |
|  |  | | |  | | | | | Масло порционное | | | | 10 | | | 73,4 | | | | 0,04 | | | | | | | 7,25 | | | | 0,05 | |
|  |  | | | 258 | | | | | Кофейный напиток с молоком | | | | 200 | | | 180 | | | | 5,04 | | | | | | | 5,76 | | | | 28,36 | |
|  |  | | |  | | | | | Печенье | | | | 50 | | | 101,25 | | | | 1,85 | | | | | | | 2,5 | | | | 10,05 | |
|  |  | | |  | | | | |  | | | |  | | | **451,15** | | | | **9,59** | | | | | | | **15,93** | | | | **58,39** | |
| Обед | закуска | | | 20 | | | | | Салат из красной свеклы с черносливом | | | | 80 | | | 121,8 | | | | 1,16 | | | | | | | 9,48 | | | | 7,12 | |
|  | 1 блюдо | | | 38 | | | | | Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной | | | | 300\10 | | | 211,94 | | | | 13,75 | | | | | | | 4,29 | | | | 36 | |
|  | 2 блюдо | | | 192 | | | | | Куры отварные | | | | 50 | | | 331,53 | | | | 21,68 | | | | | | | 24,21 | | | | 6,74 | |
|  | гарнир | | | 167 | | | | | Картофель запеченный в духовке | | | | 235 | | | 360,98 | | | | 4,78 | | | | | | | 19,54 | | | | 41,3 | |
|  | сладкое | | | 187 | | | | | Компот из изюма | | | | 200 | | | 64,7 | | | | 0,32 | | | | | | |  | | | | 16,78 | |
|  | хлеб бел. | | |  | | | | | Хлеб | | | | 150 | | | 289,5 | | | | 7,8 | | | | | | | 1,35 | | | | 59,79 | |
|  |  | | |  | | | | |  | | | |  | | | **1380,45** | | | | **49,49** | | | | | | | **58,87** | | | | **167,73** | |
| Полдник | Фрукты | | |  | | | | | Яблоко | | | | 160 | | | 79,56 | | | | 0,35 | | | | | | | ----- | | | | 10,55 | |
|  | сок | | |  | | | | | Сок | | | | 200 | | | 64,7 | | | | 0,32 | | | | | | | ---- | | | | 16,78 | |
|  |  | | |  | | | | |  | | | |  | | | **144,26** | | | | **0,67** | | | | | | | **---** | | | | **27,33** | |
| Ужин | закуска | | |  | | | | | Помидор соленый | | | | 60 | | | 12 | | | | --- | | | | | | | ----- | | | | 3 | |
|  | 2 блюдо | | | 216 | | | | | Рыба запеченная с яйцом | | | | 100 | | | 173,19 | | | | 14,92 | | | | | | | 9,91 | | | | 5,5 | |
|  | гарнир | | | 256 | | | | | Капуста тушенная с мясом | | | | 200/25 | | | 175,29 | | | | 19,44 | | | | | | | 18,86 | | | | 26,4 | |
|  | гор.напиток | | | 265 | | | | | Чай с сахаром | | | | 200 | | | 77,5 | | | | 0,2 | | | | | | | ------ | | | | 20 | |
|  | 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 | |
|  |  | | |  | | | | |  | | | |  | | | **695,28** | | | | **43,96** | | | | | | | **39,47** | | | | **90,21** | |
|  |  | | |  | | | | |  | | | |  | | | **3289,95** | | | | **120,99** | | | | | | | **133,79** | | | | **441,33** | |
| 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 | | 250\5 | | | 189,5 | | | 5,63 | | | | | | | 6,65 | | | | 19,53 | |
|  | гор.напиток | | | | | 258 | | | | | Кофейный напиток | | 200 | | | 180 | | | 5,04 | | | | | | | 5,76 | | | | 28,36 | |
|  | булочка | | | | |  | | | | | Булочка | | 43 | | | 160,83 | | | 2,66 | | | | | | | 3,6 | | | | 4,8 | |
|  | масло | | | | |  | | | | | Масло порционное | | 10 | | | 73,4 | | | 0,04 | | | | | | | 7,25 | | | | 0,05 | |
|  |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | **603,73** | | | **13,37** | | | | | | | **23,26** | | | | **52,74** | |
| Завтрак 2 | хлеб бел. | | | | |  | | | | | Хлеб | | 50 | | | 96,5 | | | 2,66 | | | | | | | 0,42 | | | | 19,93 | |
|  | гор.напиток | | | | | 243 | | | | | Какао | | 200 | | | 153,5 | | | 5,04 | | | | | | | 5,76 | | | | 28,36 | |
|
|  | сыр | | | | |  | | | | | Сыр порционный | | 30 | | | 109,25 | | | 8,1 | | | | | | | 8,25 | | | | - | |
|  | яйцо | | | | |  | | | | | яйцо | | 1 | | | 104 | | | 13,1 | | | | | | | 11,5 | | | | 0,9 | |
|  |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | **463,25** | | | **28,9** | | | | | | | **25,93** | | | | **49,19** | |
| Обед | закуска | | | | | 48 | | | | | Салат из моркови с кукурузой | | 100 | | | 121,8 | | | 1,16 | | | | | | | 9,48 | | | | 7,12 | |
|  | 1 блюдо | | | | | 53 | | | | | Щи с мясом со сметаной | | 300\10 | | | 205,11 | | | 7,7 | | | | | | | 5,76 | | | | 22,7 | |
|  | 2 блюдо | | | | | 196 | | | | | Каша гречневая с мясом | | 200/50 | | | 366,1 | | | 19,44 | | | | | | | 18,86 | | | | 46,54 | |
|  | гарнир | | | | |  | | | | |  | |  | | |  | | |  | | | | | | |  | | | |  | |
|  | сладкое | | | | | 255 | | | | | Компот из чернослива | | 200 | | | 64,7 | | | 0,32 | | | | | | | ---- | | | | 16,78 | |
|  | хлеб бел. | | | | |  | | | | | Хлеб | | 150 | | | 339 | | | 11,4 | | | | | | | 1,35 | | | | 74,55 | |
|  | хлеб черн. | | | | |  | | | | |  | |  | | | **1196,71** | | | **40,02** | | | | | | | **35,36** | | | | **167,69** | |
| Полдник | Фрукты | | | | |  | | | | | Яблоко | | 160 | | | 79,56 | | | 0,34 | | | | | | | ----- | | | | 10,55 | |
|  | сок | | | | |  | | | | | Сок | | 200 | | | 226,4 | | | 0,9 | | | | | | | ---- | | | | 37,84 | |
|  |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | **305,96** | | | **1,24** | | | | | | | **---** | | | | **48,39** | |
| Ужин | закуска | | | | |  | | | | | Икра кабачковая | | 60 | | | 73,67 | | | 0,74 | | | | | | | 4,74 | | | | 6,68 | |
|  | 2 блюдо | | | | | 192 | | | | | Куры отварные | | 50 | | | 72,58 | | | 16,58 | | | | | | | - | | | | 7 | |
|  | гарнир | | | | | 163 | | | | | Картофельное пюре с маслом | | 240 | | | 360,2 | | | 5,1 | | | | | | | 12,38 | | | | 41,25 | |
|  | гор.напиток | | | | | 265 | | | | | Чай с сахаром | | 200 | | | 77,5 | | | 0,2 | | | | | | | ------ | | | | 20 | |
|  | хлеб бел. | | | | |  | | | | | Хлеб | | 80 | | | 193,1 | | | 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 | |
|  |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | **937,75** | | | **34,68** | | | | | | | **28,24** | | | | **120,24** | |
|  |  | | | | |  | | | | |  | |  | | | **3,533,90** | | | **118,21** | | | | | | | **112,79** | | | | **438,25** | |
| 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 | | | | 134 | | | | | Пудинг из творога с рисом со сметанным соусом. | | | 240\30 | | | 327.15 | | 09.авг | | | | | | | окт.63 | | | | 48.79 | | | | |
|
|  | гор.напиток | | | | 258 | | | | | Кофейный напиток | | | 200 | | | 180 | | 5,04 | | | | | | | 5,76 | | | | 28,36 | | | | |
|  | хлеб | | | |  | | | | | Хлеб | | | 50 | | | 96,5 | | 2,66 | | | | | | | 0,42 | | | | 19,93 | | | | |
|  | масло | | | |  | | | | | Масло порционное | | | 10 | | | 73,4 | | 0,04 | | | | | | | 7,25 | | | | 0,05 | | | | |
|  |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | **677.05** | | **16.82** | | | | | | | **24,04** | | | | **97.13** | | | | |
| Завтрак 2 | хлеб бел. | | | |  | | | | | Хлеб | | | 50 | | | 96,5 | | 2,66 | | | | | | | 0,42 | | | | 19,93 | | | | |
|  | сыр | | | |  | | | | | Сыр порционный | | | 30 | | | 118.20 | | 8,1 | | | | | | | 8,25 | | | | --- | | | | |
|  | гор.напиток | | | | 243 | | | | | Какао | | | 200 | | | 180 | | 5,04 | | | | | | | 5,76 | | | | 28,36 | | | | |
|  |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | **394.70** | | **15,8** | | | | | | | **14,43** | | | | **48,29** | | | | |
| Обед | закуска | | | |  | | | | | Помидор соленый | | | 70 | | | 6,8 | | -- | | | | | | | -- | | | | 1,7 | | | | |
|  | 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 | | мар.99 | | | | | | | сен.69 | | | | 32.29 | | | | |
|  | сладкое | | | | 255 | | | | | Компот из кураги | | | 200 | | | 226,4 | | 0,9 | | | | | | | ---- | | | | 37,84 | | | | |
|  | хлеб бел. | | | |  | | | | | Хлеб пшеничный | | | 150 | | | 339 | | 11,4 | | | | | | | 1,35 | | | | 74,55 | | | | |
|  | хлеб черн. | | | |  | | | | |  | | |  | | | **1138.49** | | **29.июл** | | | | | | | **25.94** | | | | **171.50** | | | | |
| Полдник | Фрукты | | | |  | | | | | Яблоко | | | 160 | | | 79,56 | | 0,34 | | | | | | | ----- | | | | 10,55 | | | | |
|  | сок | | | |  | | | | | Сок | | | 200 | | | 226,4 | | 0,9 | | | | | | | ---- | | | | 37,84 | | | | |
|  |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | **305,96** | | **1,24** | | | | | | | **---** | | | | **48,39** | | | | |
| 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 | | | | |
|  | хлеб бел. | | | |  | | | | | Хлеб | | | 70 | | | 123,1 | | 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** | | | | |
|  |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | **3179,95** | | **77,81** | | | | | | | **97,56** | | | | **442,65** | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 180\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 | 240 | 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 |  | Яблоко | 160 | 79,56 | 0,34 | ----- | 10,55 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 226,40 | 0,9 | ---- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **305,96** | **1,24** | **---** | **48,39** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 60 | 73,67 | 0,74 | 4,74 | 6,68 |
|  | 2 блюдо | 216 | Рыба запеченная с овощами | 80/30 | 180,90 | 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 |
|  |  |  | Кефир | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **859,17** | **94,51** | **41,07** | **98,09** |
|  |  |  |  |  | **3164,73** | **166,57** | **100,85** | **407,37** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 200\5 | 241,11 | 6,55 | 8,33 | 35,09 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 200/5 | 77,46 | 0,20 | ---- | 20,92 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **451,77** | **9,43** | **12,37** | **75,97** |
| 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 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 30 | 118.20 | 8,10 | 8,25 | --- |
|  |  |  |  |  | **468,10** | **15,84** | **21,68** | **48,34** |
| Обед | закуска |  | Помидор соленый | 70 | 12,0 | ----- | ---- | 3,0 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **1032,20** | **19,85** | **24,41** | **183,94** |
| Полдник | Фрукты |  | Яблоко | 320 | 154,38 | 0,67 | ----- | 20,44 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 144,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  |  |  |  |  | **259,08** | **1,04** | **---** | **38,92** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 60 | 73,67 | 0,74 | 4,74 | 6,68 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба припущенная в молоке | 70 | 81,36 | 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 шиповником | 200 | 77,5 | 0,2 | ------ | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 120 | 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 |
|  |  |  |  |  | **789,23** | **43,26** | **28,80** | **82,46** |
|  |  |  |  |  | **3000,38** | **89,42** | **87,26** | **429,63** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 220\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 с изюмом | 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 |  | Яблоко | 160 | 79,56 | 0,34 | ----- | 10,55 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 226,40 | 0,9 | ---- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **305,96** | **1,24** | **---** | **48,39** |
|  | закуска |  | Соленый помидор | 60 | 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 |
|  |  |  |  |  | **782,06** | **15,17** | **9,72** | **104,94** |
|  |  |  |  |  | **3407,78** | **80,68** | **75,53** | **469,68** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 103 | Каша пшенная молочная с маслом | 200\5 | 241,11 | 6,55 | 8,33 | 35,09 |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 180 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 40 | 98,5 | 2,68 | 0,44 | 20,92 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 2,36 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **556,31** | **14,29** | **16,89** | **84,4** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,5 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,005 |
|  | гор. напиток | 265 | Чай с сахаром | 200 | 77,46 | 0,2 |  | 20,92 |
|  |  |  | Сыр порционный | 30 | 107,25 | 8,1 | 8,25 | --- |
|  |  |  |  |  | **354,61** | **11** | **15,92** | **40,86** |
| Обед | закуска |  | Салат из лука с зеленым горошком | 80 | 110,6 | 1,6 | 10 | 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 | 60/30 | 81,36 | 9,93 | 2,78 | 4,7 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре с подливом | 220/20 | 244,8 | 3,97 | 5,7 | 32,3 |
|  | сладкое | 255 | Компот из изюма | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 339 | 11,4 | 1,35 | 74,55 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **1260,00** | **36,59** | **25,44** | **188,82** |
| Полдник | Фрукты |  | Яблоко | 180 | 89,51 | 0,38 | ----- | 11,25 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 226,4 | 0,9 | ---- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **315,91** | **1,28** | **---** | **49,09** |
| Ужин | закуска |  | Салат из яйца , кукурузы и лука | 100 | 128,12 | 0,9 | 10,16 | 8,24 |
|  | 2 блюдо | 174 | Плов с курами | 240 | 366,29 | 19,44 | 18,86 | 46,7 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с шиповником | 200 | 77,46 | 0,2 |  | 20,92 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 80 | 96,1 | 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 |
|  |  |  |  |  | **828,67** | **30,6** | **40,14** | **101,17** |
|  |  |  |  |  | **3315,55** | **93,76** | **98,39** | **464,34** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 27,09,2024г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Запеканка из творога с изюмом со сгущенным молоком. | 240\30 | 298,91 | 14,06 | 8,6 | 18,72 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **612,11** | **21,78** | **18,4** | **67,04** |
| 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 с молоком | 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 кураги | 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** |
| Полдник | сладкое |  | печенье | 50 | 59,10 | 1,80 | 4,80 | 3,60 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 226,40 | 0,9 | ---- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **285,50** | **2,7** | **4,80** | **41,44** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 70 | 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 | 260 | 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 | 96,6 | 2,66 | 0,42 | 19,86 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Кефир | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **721,73** | **40,6** | **28,38** | **62,46** |
|  |  |  |  |  | **3189,07** | **113,77** | **102,46** | **400,34** |