|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  |  | |  | | | |  | |  | |  |
| Школа | | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | Отд./корп | | |  |  | | День | | 30,09,2024 | |
| 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\5 | | | 217,15 | | | 7,3 | | 4,72 | | 30,27 |
|  | | 2 блюдо | 149 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 50 | | | 71,96 | | | 9,35 | | 4,35 | | 1,45 |
|  | | гарнир | 216 | Картофельное пюре с подливом | 120\20 | | | 126,81 | | | 1,24 | | 1,68 | | 13,8 |
|  | | сладкое | 256 | Компот из кураги | 150 | | | 48,52 | | | 0,24 | | ---- | | 12,58 |
|  | | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | | | 77,2 | | | 2,12 | | 0,32 | | 15,94 |
|  | | хлеб черн. |  |  |  | | | **628,64** | | | **21,11** | | **17,71** | | **79,39** |
| Полдник | | фрукты |  | Яблоко | 90 | | | 57,62 | | | 0,28 | | ----- | | 13,07 |
|  | | сок |  | Сок фруктовый | 200 | | | 226,4 | | | 1,1 | | --- | | 37,84 |
|  | | пюре |  | Пюре детское фруктовое | 90 | | | 50 | | | 1 | | ------ | | 12,5 |
|  | |  |  |  |  | | | **334,02** | | | **2,38** | | **----** | | **63,41** |
| Ужин | | закуска | 48 | Салат из свеклы с изюмом | 50 | | | 63,36 | | | 0,72 | | 5,9 | | 4,45 |
|  | | 2 блюдо | 163 | Каша гречневая с мясом с маслом | 150/40 | | | 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** |
|  | |  |  |  |  | | | **2237,18** | | | **71,47** | | **73,96** | | **322,02** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 01,10,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 яблоком | 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. |  |  |  | **653,45** | **24,35** | **39,60** | **82,09** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 180 | 89,51 | 1,54 | 2,08 | 8,38 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **315,91** | **2,64** | **2,08** | **46,22** |
| Ужин | закуска |  | Помидор 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** |
|  |  |  |  |  | **2206,66** | **70,62** | **108,36** | **314,09** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 02,10,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Творожно - морковная запеканка со сгущенным молоком | 170\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 | 44,00 | 2,60 | 3,50 | 0,30 |
|  |  |  |  |  | **283,20** | **9,02** | **11,78** | **39,01** |
| 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 | 120 | 257,8 | 5,84 | 23,91 | 49,98 |
|  | сладкое | 187 | Компот из изюма | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **857,39** | **35,66** | **50,68** | **117,96** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 160 | 79,57 | 0,35 | ----- | 10,55 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **305,97** | **1,45** | **----** | **48,39** |
| Ужин | закуска |  | Помидор соленый | 50 | 10,0 | ------ | ----- | 2,5 |
|  | 2 блюдо | 216 | Рыба запеченная с яйцом | 70 | 119,61 | 10,44 | 6,93 | 3,85 |
|  | гарнир | 256 | Капуста тушенная с мясом | 120 | 115,45 | 4,91 | 7,37 | 8,73 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 150 | 58,13 | 0,15 | ----- | 21,27 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Кефир | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **479,09** | **31,44** | **21,57** | **55,03** |
|  |  |  |  |  | **2403,37** | **91,26** | **100,81** | **338,14** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 04,10,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Пудинг из творога с рисом со сметанным соусом | 150/20 | 294,44 | 8,17 | 9,57 | 43,91 |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  | хлеб |  | Булочка | 40 | 57,9 | 1,6 | 0,25 | 14,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|  |  |  |  |  | **516,70** | **13,54** | **16,48** | **80,17** |
| Завтрак 2 | хлеб |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 10 | 35,75 | 4,8 | 2,75 |  |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **274,95** | **11,23** | **11,03** | **38,94** |
| Обед | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 54,0 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|  | 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 | 100 | 281,90 | 3,99 | 9,69 | 32,29 |
|  | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **690,02** | **16,68** | **25,64** | **84,27** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 90 | 57,62 | 0,28 | ----- | 13,07 |
|  |  |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  | сок |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 50 | 1 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **334,02** | **2,38** | **----** | **63,41** |
| Ужин | закуска |  | Винегрет | 50 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 196 | Каша перловая с мясом | 130/35 | 215,46 | 11,44 | 11,09 | 27,29 |
|  | гор.напиток | 270 | Чай с шиповником | 150 | 58,13 | 0,15 | ----- | 21,27 |
|  | хлеб бел |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | хлеб бел. |  | Масло порционное | 6 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | масло |  | Кефир | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **510,39** | **17,67** | **23,10** | **70,80** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2326,58** | **61,50** | **76,25** | **337,59** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | | Отд./корп | |  | |  | | День | | | 07.10.2024 |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
| Прием пищи | Раздел | | № рец. | | Блюдо | | Выход, г | | Калорийность | | Белки | | Жиры | | | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | | 117 | | Омлет с маслом | | 160\4 | | 298,89 | | 13,94 | | 12,94 | | | 2,25 |
|  | гор.напиток | | 183 | | Кисель | | 150 | | 48,52 | | 0,24 | |  | | | 12,58 |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 35 | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | | | 17,39 |
|  | масло | |  | | Масло порционное | | 4 | | 29,36 | | 0,016 | | 2,31 | | | 0,02 |
|  |  | |  | |  | |  | | **444,27** | | **16,86** | | **15,56** | | | **32,24** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. | |  | | Хлеб пшеничный | | 40 | | 77,2 | | 2,13 | | 0,33 | | | 15,94 |
|  | масло | |  | | Масло порционное | | 4 | | 29,36 | | 0,016 | | 2,31 | | | 0,02 |
|  | сыр | |  | | Сыр порционный | | 12 | | 35,7 | | 2,7 | | 8,25 | | | - |
|  | гор.напиток | | 243 | | Какао | | 150 | | 135 | | 3,75 | | 4,35 | | | 21,3 |
|  |  | |  | |  | |  | | **277,26** | | **8,60** | | **15,24** | | | **37,26** |
| 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 | | 60 | | 99,88 | | 11,70 | | 4,94 | | | 3,76 |
|  | гарнир | | 216 | | Картофельное пюре | | 120 | | 190,40 | | 3,08 | | 4,43 | | | 25,12 |
|  | сладкое | | 255 | | Компот из изюма | | 150 | | 48,52 | | 0,24 | | ---- | | | 12,58 |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 40 | | 77,2 | | 2,12 | | 0,32 | | | 15,94 |
|  | хлеб черн. | |  | |  | |  | | **682,15** | | **25,20** | | **19,48** | | | **87,35** |
| Полдник | фрукты | |  | | Яблоко | | 90 | | 57,62 | | 0,28 | | ----- | | | 13,07 |
|  | сок | |  | | Сок фруктовый | | 200 | | 226,4 | | 1,1 | | --- | | | 37,84 |
|  |  | |  | | Пюре детское фруктовое | | 90 | | 50 | | 1 | | ------ | | | 12,5 |
|  |  | |  | |  | |  | | **334,02** | | **2,38** | | **----** | | | **63,41** |
| Ужин | закуска | |  | | Икра кабачковая | | 50 | | 60,9 | | 0,53 | | 4,74 | | | 3,56 |
|  | 2 блюдо | | 154 | | Рыба запеченная с овощами | | 50 | | 104,16 | | 4,34 | | 0,76 | | | 5,72 |
|  | гарнир | | 196 | | Каша перловая с подливом | | 160/20 | | 175,95 | | 3,79 | | 12,05 | | | 27,84 |
|  | гор.напиток | | 261 | | Чай с сахаром | | 150 | | 135 | | 3,78 | | 4,32 | | | 21,27 |
|  | хлеб бел | |  | | Хлеб | | 40 | | 77,2 | | 2,13 | | 0,33 | | | 15,94 |
|  | масло | |  | | Масло порционное | | 4 | | 29,36 | | 0,016 | | 2,31 | | | 0,02 |
|  |  | |  | | Йогурт | | 100 | | 62 | | 3,36 | | 3,33 | | | 2,71 |
|  |  | |  | |  | |  | | **644,57** | | **17,95** | | **27,84** | | | **77,06** |
|  |  | |  | |  | |  | | **2382,27** | | **70,99** | | **78,12** | | | **297,32** |
| Школа | | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | | | | Отд./корп | |  | |  | | День | 08,10,2024 | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| Прием пищи | | Раздел | | № рец. | | Блюдо | | Выход, г | | Калорийность | | Белки | | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | гор.блюдо | | 94 | | Каша пшенная молочная с маслом с изюмом | | 175\4 | | 206,84 | | 5,51 | | 7,01 | 30,28 | |
|  | | гор.напиток | | 265 | | Чай с сахаром | | 150 | | 58,09 | | 0,15 | | ---- | 15,69 | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 40 | | 77,2 | | 2,12 | | 0,32 | 15,94 | |
|  | |  | |  | | Масло порционное | | 5 | | 36,70 | | 0,02 | | 3,62 | 0,025 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **378,83** | | **7,80** | | **10,95** | **61,94** | |
| Завтрак 2 | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 35 | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | 17,39 | |
|  | |  | |  | | Масло порционное | | 4 | | 29,36 | | 0,01 | | 2,89 | 0,019 | |
|  | | гор.напиток | | 258 | | Кофейный напиток | | 150 | | 135,00 | | 3,78 | | 4,32 | 21,27 | |
|  | | сыр | |  | | Сыр порционный | | 12 | | 35,7 | | 2,7 | | ---- | 2,75 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **267,56** | | **9,15** | | **7,52** | **41,43** | |
| Обед | | закуска | |  | | Помидор соленый | | 50 | | 6,8 | | -- | | -- | 1,7 | |
|  | | 1 блюдо | | 43 | | Суп гречневый с мясом кур | | 250/35 | | 209,75 | | 4,35 | | 11,47 | 24,43 | |
|  | | 2 блюдо | | 296 | | Оладьи со сметанным соусом | | 100\20 | | 285,14 | | 6,05 | | 5,58 | 52,66 | |
|  | | гарнир | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | | сладкое | | 255 | | Компот из чернослива | | 150 | | 169,8 | | 0,67 | | ---- | 28,38 | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 40 | | 77,2 | | 2,12 | | 0,32 | 15,94 | |
|  | | хлеб черн. | |  | |  | |  | | **748,69** | | **13,19** | | **17,37** | **123,11** | |
| Полдник | | фрукты | |  | | Яблоко | | 90 | | 57,62 | | 0,28 | | ----- | 13,07 | |
|  | |  | |  | | Сок фруктовый | | 200 | | 226,4 | | 1,1 | | --- | 37,84 | |
|  | | сок | |  | | Пюре детское фруктовое | | 90 | | 50 | | 1 | | ------ | 12,5 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **334,02** | | **2,38** | | **----** | **63,41** | |
| Ужин | | закуска | |  | | Икра кабачковая | | 50 | | 54,0 | | 0,61 | | 3,95 | 5,56 | |
|  | | гарнир | | 163 | | Овощное рагу с мясом | | 180/40 | | 182,20 | | 18,79 | | 9,12 | 23,20 | |
|  | | гор.напиток | | 265 | | Чай с шиповником | | 150 | | 58,09 | | 0,15 | |  | 15,69 | |
|  | | хлеб бел | |  | | Хлеб | | 40 | | 77,2 | | 2,12 | | 0,32 | 15,94 | |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | | 5 | | 36,70 | | 0,02 | | 3,62 | 0,025 | |
|  | |  | |  | | Йогурт | | 100 | | 62 | | 3,36 | | 3,33 | 2,71 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **470,19** | | **25,05** | | **20,34** | **63,13** | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **2199,29** | | **57,57** | | **56,18** | **352,72** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | | | | Отд./корп | |  | |  | | День | | | 09,10,2024 |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
| Прием пищи | Раздел | | № рец. | | Блюдо | | Выход, г | | Калорийность | | Белки | | Жиры | | | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | | 125 | | Зразы творожные с изюмом с повидлом | | 150\20 | | 339,28 | | 13,57 | | 9,19 | | | 31,22 |
|  | гор.напиток | | 243 | | Какао | | 150 | | 135 | | 3,75 | | 4,35 | | | 21,3 |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 35 | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | | | 17,39 |
|  |  | |  | | Масло порционное | | 4 | | 29,36 | | 0,016 | | 2,31 | | | 0,02 |
|  |  | |  | |  | |  | | **571,14** | | **20,00** | | **16,16** | | | **69,93** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 35 | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | | | 17,39 |
|  |  | |  | | Масло порционное | | 5 | | 36,70 | | 0,02 | | 3,62 | | | 0,025 |
|  | гор.напиток | | 265 | | Чай с молоком | | 150 | | 58,09 | | 0,15 | | --- | | | 15,69 |
|  | яйцо | |  | | Яйцо варенное | | 1 | | 104 | | 13,1 | | 11,5 | | | 0,9 |
|  |  | |  | |  | |  | | **266,29** | | **15,93** | | **15,43** | | | **34,01** |
| Обед | закуска | | 10 | | Салат из моркови и яблок | | 50 | | 64 | | 0,45 | | 5,07 | | | 4,11 |
|  | 1 блюдо | | 36 | | Суп овощной с мясом со сметаной | | 250\11 | | 172,77 | | 6,48 | | 4,72 | | | 19,33 |
|  | 2 блюдо | | 171 | | Биточки с подливом | | 50\15 | | 127,67 | | 7,71 | | 8,46 | | | 4,14 |
|  | гарнир | | 111 | | Макароны отварные | | 135 | | 242,46 | | 4,9 | | 7,3 | | | 37,23 |
|  | сладкое | | 255 | | Компот из кураги | | 150 | | 48,52 | | 0,24 | | ---- | | | 12,58 |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб пшеничный | | 40 | | 77,2 | | 2,12 | | 0,32 | | | 15,94 |
|  | хлеб черн. | |  | |  | |  | | **732,62** | | **21,90** | | **25,87** | | | **93,33** |
| Полдник | фрукты | |  | | Яблоко | | 90 | | 57,62 | | 0,28 | | ----- | | | 13,07 |
|  | сок | |  | | Сок фруктовый | | 200 | | 226,4 | | 1,1 | | --- | | | 37,84 |
|  | пюре | |  | | Пюре детское фруктовое | | 90 | | 50 | | 1 | | ------ | | | 12,5 |
|  |  | |  | |  | |  | | **334,02** | | **2,38** | | **----** | | | **63,41** |
| Ужин | закуска | |  | | Соленый помидор | | 50 | | 6,8 | | - | | - | | | 1,7 |
|  | 2 блюдо | | 154 | | Рыба запеченная с овощами | | 40 | | 104,16 | | 4,34 | | 0,76 | | | 5,72 |
|  | гарнир | | 216 | | Картофельное пюре | | 140 | | 172,50 | | 2,60 | | 2,98 | | | 21,04 |
|  | гор.напиток | | 265 | | Чай с шиповником | | 150 | | 58,09 | | 0,15 | |  | | | 15,69 |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 40 | | 77,2 | | 2,12 | | 0,32 | | | 15,94 |
|  | масло | |  | | Масло порционное | | 4 | | 29,36 | | 0,016 | | 2,31 | | | 0,02 |
|  |  | |  | |  | |  | | **448,11** | | **9,23** | | **9,70** | | | **62,82** |
|  |  | |  | |  | |  | | **2352,18** | | **69,44** | | **67,16** | | | **323,50** |
| Школа | | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | | Отд./корп | |  | |  | | День | 10,10,2024 | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| Прием пищи | | Раздел | | № рец. | | Блюдо | | Выход, г | | Калорийность | | Белки | | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | гор.блюдо | | 99 | | Каша пшенная молочная с маслом | | 175\4 | | 245,00 | | 6,0 | | 8,0 | 36,0 | |
|  | | гор.напиток | | 258 | | Кофейный напиток | | 150 | | 135,00 | | 3,78 | | 4,32 | 21,27 | |
|  | | хлеб | |  | | Булочка | | 40 | | 57,9 | | 1,6 | | 0,25 | 14,94 | |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | | 4 | | 29,36 | | 0,01 | | 2,89 | 0,019 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **467,26** | | **11,39** | | **15,46** | **72,23** | |
| Завтрак 2 | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 35 | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | 17,39 | |
|  | | сыр | |  | | Сыр порционный | | 12 | | 35,7 | | 2,7 | |  | 2,75 | |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | | 5 | | 36,70 | | 0,02 | | 3,62 | 0,025 | |
|  | | гор. напиток | | 265 | | Чай с сахаром | | 150 | | 135,00 | | 3,78 | | 4,32 | 21,27 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **274,90** | | **9,16** | | **8,25** | **41,44** | |
| Обед | | закуска | |  | | Салат из лука с зеленым горошком | | 50 | | 80,07 | | 0,49 | | 5,63 | 5,15 | |
|  | | 1 блюдо | | 59 | | Борщ с мясом со сметаной | | 250\11 | | 209,75 | | 4,35 | | 11,47 | 24,43 | |
|  | | 2 блюдо | | 154 | | Рыба тушенная с овощами | | 50 | | 81,36 | | 9,93 | | 2,78 | 4,7 | |
|  | | гарнир | | 216 | | Картофельное пюре с подливом | | 120/15 | | 172,8 | | 3,0 | | 5,00 | 27,00 | |
|  | | сладкое | | 255 | | Компот из чернослива | | 150 | | 169,8 | | 0,67 | | ---- | 28,38 | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб пшеничный | | 40 | | 77,2 | | 2,12 | | 0,32 | 15,94 | |
|  | | масло | |  | |  | |  | | **790,98** | | **20,56** | | **25,20** | **105,60** | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| Полдник | | фрукты | |  | | Яблоко | | 160 | | 79,56 | | 0,34 | | --- | 10,55 | |
|  | | сок | |  | | Сок фруктовый | | 200 | | 226,4 | | 1,1 | | --- | 37,84 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **305,96** | | **1,44** | | **---** | **48,39** | |
|  | | закуска | | 50 | | Салат из яйца, кукурузы и лука. | | 50 | | 64 | | 0,45 | | 5,07 | 4,11 | |
|  | | 2 блюдо | | 174 | | Плов с курами | | 120 | | 260,23 | | 14,58 | | 13,90 | 34,72 | |
|  | | гарнир | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
|  | | гор.напиток | | 265 | | Чай с с шиповником | | 150 | | 135,00 | | 3,78 | | 4,32 | 21,27 | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб пшеничный | | 40 | | 77,2 | | 2,12 | | 0,32 | 15,94 | |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | | 5 | | 36,70 | | 0,02 | | 3,62 | 0,025 | |
|  | |  | |  | | Йогурт | | 100 | | 62 | | 3,36 | | 3,33 | 2,71 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **635,13** | | **24,31** | | **30,56** | **78,78** | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **2474,23** | | **66,86** | | **79,47** | **346,44** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 11,10,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Запеканка из творога с изюмом со сгущенным молоком | 150/20 | 294,44 | 8,17 | 9,57 | 43,91 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  |  |  |  |  | **526,30** | **14,59** | **17,12** | **82,62** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 150 | 135,00 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|  | сладкое |  | Повидло | 20 | 44,00 | 2,60 | 3,50 | 0,30 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 12 | 35,7 | 2,7 |  | 2,75 |
|  |  |  |  |  | **311,56** | **11,75** | **11,02** | **41,73** |
| Обед | закуска | 20 | Салат из красной свеклы с огурцом | 50 | 63,36 | 0,72 | 5,9 | 4,45 |
|  | 1 блюдо | 38 | Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной | 250\11 | 178,44 | 11,57 | 3,61 | 30,3 |
|  | 2 блюдо |  | Гуляш | 30/15 | 94,13 | 11,78 | 10,17 | 4,46 |
|  | гарнир | 111 | Рожки отварные | 120 | 172,8 | 5,15 | 4,02 | 22,8 |
|  | сладкое | 255 | Компот из кураги | 150 | 169,8 | 0,67 | ---- | 28,38 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **755,73** | **32,01** | **24,02** | **106,33** |
| Полдник | сладкое |  | Яблоко | 90 | 57,62 | 0,28 | ----- | 13,07 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 50 | 1 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **334,02** | **2,38** | **----** | **63,41** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 54,0 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 50 | 89,93 | 7,85 | 5,22 | 2,89 |
|  | гарнир | 83 | Овощное рагу с мясом | 130 | 113,31 | 3,65 | 4,20 | 17,50 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с шиповником | 150 | 58,09 | 0,15 | - | 15,69 |
|  | хлеб бел |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  |  |  | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **483,89** | **17,14** | **17,14** | **55,83** |
|  |  |  |  |  | **2353,64** | **77,87** | **69,30** | **349,92** |