|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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 | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   |   |   |  |  | **475,80** | **10,54** | **14,15** | **74,72** |
| Завтрак 2 |  хлеб бел. |   | Хлеб пшеничный | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   |  яйцо |   |  яйцо | 1 | 104,0 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  |  гор.напиток |  243 | Какао | 200 | 187,46 | 5,52 | 6,11 | 28,92 |
|   |  масло |   | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|   |  |  |  |  | **461,36** | **21,32** | **25,28** | **49,80** |
| 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 | 70 | 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 |  | Яблоко | 180 | 89,51 | 0,38 | ----- | 11,25 |
|  Полдник | сок |  | Сок | 200 | 226,40 | 0,9 | ---- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **315,91** | **1,28** | **---** | **49,09** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 60 | 54,0 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|  | 2 блюдо | 163 | Каша гречневая с мясом с маслом | 210/80 | 200,13 | 22,19 | 21,53 | 52,98 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Кефир | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **615,43** | **32,45** | **36,23** | **112,07** |
|  |  |  |  |  | **30043,34** | **100,62** | **103,36** | **437,80** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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 |   | Яблоко | 180 | 89,51 | 0,38 | ----- | 11,25 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 226,40 | 0,9 | ---- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **315,91** | **1,28** | **---** | **49,09** |
| Ужин | закуска |  | Помидор соленый | 60 | 3,2 | --- | ---- | 0,5 |
|  | 2 блюдо | 158 | Бефстроганово | 70 | 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 |
|  |  |  |  |  | **877,50** | **25,77** | **33,54** | **88,33** |
|  |  |  |  |  | **3280,37** | **95,79** | **118,05** | **414,68** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |   | Творожно – морковная запеканка со сгущенным молоком. | 250/30 | 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 | 230 | 596,66 | 6,14 | 25,12 | 53,1 |
|   | сладкое |   | Компот из изюма | 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 |   | 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 |  | Соленый помидор | 60 | 6,8 | --- | ---- | 1,7 |
|  | 2 блюдо | 216 |  Рыба запеченная с яйцом | 100 | 170,89 | 14,92 | 9,91 | 5,50 |
|  | 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 | ------ | 20,0 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **687,78** | **43,96** | **39,47** | **88,91** |
|  |  |  |  |  | **3924,24** | **125,46** | **149,61** | **483,84** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 03,10,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 258 | Кофейный напиток | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|   | булочка |   | Булочка | 42 | 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 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   |  гор.напиток |  243 | Какао | 200 | 153,50 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|   |  сыр |   | Сыр порционный | 30 | 109,25 | 8,10 | 8,25 | - |
|   | сладкое |   | Конфеты | 32 | 108 | 2,66 | 10,72 | 10,72 |
|  |  |  |  |  | **467,25** | **18,46** | **25,15** | **59,01** |
| 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 | 7,70 | 5,76 | 22,70 |
|   | 2 блюдо |  196 | Каша гречневая с мясом | 200/50 | 366,10 | 19,44 | 18,86 | 46,54 |
|   | гарнир |   |   |  |  |  |  |  |
|   | сладкое |  255 | Компот из кураги | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб  | 150 | 339,00 | 11,40 | 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 | 226,40 | 0,9 | ---- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **305,96** | **1,24** | **---** | **48,39** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 79 | 73,67 | 0,74 | 4,74 | 6,68 |
|  | 2 блюдо |  192 | Куры отварные  | 50 | 72,58 | 16,58 | - | 7,0 |
|  | гарнир | 163 | Картофельное пюре с маслом | 240 | 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 | 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** |
|  |  |  |  |  | **3,511,40** | **107,77** | **112,01** | **448,07** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |  134 | Пудинг из творога с рисом со сметанным соусом. | 250\30 | 327.15 | 9.08 | 10.63 | 48.79 |
|   | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|   | хлеб |   | Булочка | 44 | 160,83 | 2,66 | 3,6 | 4,8 |
|   |  масло |   | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|   |   |   |   |  | **741,38** | **16.82** | **27,24** | **82,00** |
| 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 | 243 | Какао | 200 | 180 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|   |   |   |  |  | **394.70** | **15,80** | **14,43** | **48,29** |
| Обед | закуска |   | Икра кабачковая | 70 | 73,67 | 0,74 | 4,74 | 6,68 |
|   | 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 чернослива | 200 | 226,40 | 0,90 | ---- | 37,84 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб пшеничный | 150 | 339,00 | 11,40 | 1,35 | 74,55 |
|   | хлеб черн. |   |   |  | **1198.16** | **29.81** | **30,68** | **174.68** |
|  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 |  | Винегрет | 80 | 129,26 | 1,26 | 10,14 | 8,32 |
|  | 2 блюдо | 196 | Каша гречневая с мясом кур | 200/44 | 173,19 | 4,36 | 12,31 | 13,71 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с шиповником | 200 | 77,5 | 0,2 | ------ | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 80 | 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** |
|  |  |  |  |  | **3303,95** | **78,55** | **105,55** | **430,70** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  | 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. |   |   |  | **1097,91** | **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  | 70/30 | 180,90 | 78,35 | 7,15 | 3,40 |
|  | гор.напиток | 196 | Каша гречневая с подливом | 210/15 | 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 |
|  |  |  | Йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **859,17** | **94,51** | **41,07** | **98,09** |
|  |  |  |  |  | **3109,73** | **166,57** | **100,85** | **407,37** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 200\5 | 241,11 | 6,55 | 8,33 | 35,09 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 200 | 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 | 67 | 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 с апельсином | 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 | 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 | 163 | Овощное рагу с мясом кур | 240 | 202,90 | 20,93 | 10,16 | 5,70 |
|  | гарнир | 265 | Чай с шиповником | 200 | 77,5 | 0,2 | ------ | 20,0 |
|  | гор.напиток |  | Хлеб | 120 | 193.10 | 5.32 | 0,84 | 39.86 |
|  | хлеб бел. |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | масло |  | Йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **707,87** | **43,26** | **28,80** | **82,46** |
|  |  |  |  |  | **2965,90** | **89,62** | **87,26** | **439,10** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 250\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 |   | 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 | 84 | 9,06 | --- | ---- | 2,37 |
|  | 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 шиповником | 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 |
|  |  |  |  |  | **784,32** | **15,17** | **9,72** | **105,61** |
|  |  |  |  |  | **3410,04** | **80,68** | **75,53** | **470,35** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 10,10,2024г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 44 | 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 |   | 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 чернослива | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 150 | 339 | 11,4 | 1,35 | 74,55 |
|   | хлеб черн. |   |   |   | **1260,17** | **36,59** | **25,44** | **188,82** |
|  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 |   | Салат из яйца , кукурузы и лука | 100 | 128,12 | 0,9 | 10,16 | 8,24 |
|   | 2 блюдо | 174 | Плов с курами | 245 | 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 |
|   |   |   | Йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|   |   |   |   |   | **828,67** | **30,6** | **40,14** | **101,17** |
|   |   |   |   |   | **3305,72** | **93,72** | **98,39** | **463,64** |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 11,10,2024г |
|  |  |  |  |   |   |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Запеканка из творога с изюмом со сгущенным молоком. | 260\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 |   | Повидло | 32 | 103,24 | 1,7 | 10,1 | 20,1 |
|   |   |   |   |   | **350,64** | **4,6** | **17,77** | **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  | 54/30 | 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 изюма | 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 | 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 | 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 |
|   |   |   | Йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|   |   |   |   |   | **809,23** | **41,26** | **28,8** | **62,46** |
|   |   |   |   |   | **3275,26** | **114,61** | **104,98** | **412,14** |