|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 05,11,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 44 | Суп рисовый молочный с маслом | 250\5 | 241,11 | 12,0 | 17,0 | 66,68 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 163,46 | 5,52 | 5,11 | 25,92 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 42 | 106,50 | 4,03 | 6,11 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  |  |  |  |  | **584,47** | **21,59** | **35,47** | **112,58** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | яйцо |  | Яйцо вареное | 1шт | 104,0 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 153,50 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  | **354,0** | **20,80** | **17,68** | **49,19** |
| Обед | закуска |  | Салат из лука с лимоном | 50/5 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|  | 1 блюдо | 37 | Суп гороховый с мясом | 300/40 | 272,71 | 15,26 | 5,87 | 38,20 |
|  | 2 блюдо | 170 | Котлета с подливом | 70 | 169,80 | 19,9 | 8,63 | 6,4 |
|  | гарнир | 11 | Вермишель отварная с маслом | 200/5 | 257,71 | 5,62 | 8,33 | 22,54 |
|  | напиток | 255 | Компот из изюма | 200 | 76,7 | 0,56 | ---- | 17,89 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 289,50 | 7,8 | 1,35 | 59,79 |
|  |  |  |  |  | **1127,32** | **49,72** | **28,92** | **148,38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 160 | 73,95 | 0,41 | ----- | 12,94 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **300,35** | **1,51** | **---** | **50,78** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 60 | 54,0 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|  | 2 блюдо | 163 | Жаркое по домашнему с мясом | 280 | 323,86 | 24,27 | 20,21 | 41,34 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 200 | 77,5 | 0,2 | --- | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 70 | 193,10 | 5,32 | 0,84 | 39,86 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **809,16** | **36,53** | **35,11** | **110,43** |
|  |  |  |  |  | **3175,30** | **130,15** | **117,18** | **471,36** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 06,11,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 124 | Запеканка творожная с изюмом со сгущенным молоком. | 230/30 | 255,20 | 14,44 | 8,71 | 27,50 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай | 200 | 7,46 | 0,2 | ----- | 20,92 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 43 | 106,50 | 4,03 | 6,11 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  |  |  |  |  | **442,56** | **18,71** | **22,07** | **68,40** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,5 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | сладкое |  | Конфеты | 32 | 108 | 2,66 | 10,72 | 10,72 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 180 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 30 | 107,25 | 8,10 | 8,25 | --- |
|  |  |  |  |  | **528,45** | **15,82** | **18,05** | **48,32** |
| Обед | закуска | 3 | Салат из моркови и яблок | 60 | 60,70 | 0,9 | 10,16 | 6,24 |
|  | 1 блюдо | 36 | Суп овощной с мясом со сметаной | 300\10 | 186,21 | 4,7 | 5,61 | 32,30 |
|  | 2 блюдо | 158 | Бефстроганово | 50 | 139,32 | 17,44 | 15,05 | 6,60 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 240 | 244,80 | 3,97 | 5,70 | 32,30 |
|  | напиток | 183 | Кисель | 200 | 64,70 | 0,32 |  | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 150 | 289,5 | 7,8 | 1,35 | 59,75 |
|  |  |  |  |  | **985,23** | **39,82** | **44,60** | **192,14** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 160 | 73,95 | 0,41 | ----- | 12,94 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **300,35** | **1,51** | **---** | **50,78** |
| Ужин | закуска |  | Салат из лука | 50 | 60,36 | 0,6 | 3,56 | 3,08 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 70/20 | 158,32 | 6,60 | 1,16 | 8,70 |
|  | гарнир | 163 | Каша гречневая с мясом с маслом | 250 | 269,80 | 4,26 | 8,08 | 42,06 |
|  | 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 |
|  |  |  | Йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **919,78** | **23,72** | **23,92** | **119,15** |
|  |  |  |  |  | **3176,37** | **118,29** | **108,64** | **478,79** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | | Отд./корп |  |  | | | День | | 07,11,2024 | |
|  | |  | |  | |  | |  |  |  | | |  | |  | |
| Прием пищи | | Раздел | | № рец. | | Блюдо | | Выход, г | Калорийность | Белки | | | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | | гор.блюдо | | 93 | | Каша дружба молочная с маслом | | 200\5 | 241,11 | 6,55 | | | 8,33 | | 35,09 | |
|  | | гор.напиток | | 183 | | Кисель | | 200 | 64,70 | 0,32 | | | ---- | | 16,78 | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 50 | 96,5 | 2,66 | | | 0,42 | | 19,93 | |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | | 5 | 36,7 | 0,02 | | | 3,62 | | 0,03 | |
|  | | яйцо | |  | | Яйцо вареное | | 1шт | 104,0 | 13,1 | | | 11,5 | | 0,9 | |
|  | |  | |  | |  | |  | **543,01** | **22,65** | | | **23,87** | | **75,95** | |
| 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 | | 243 | | Какао | | 200 | 180 | 5,04 | | | 5,76 | | 28,36 | |
|  | |  | |  | |  | |  |  |  | | |  | |  | |
|  | | сладкое | |  | | Конфеты | | 32 | 102,5 | 1,87 | | | 2,6 | | 0,6 | |
|  | |  | |  | |  | |  | **452,40** | **9,61** | | | **16,03** | | **48,90** | |
| Обед | | закуска | |  | | Салат из лука с зеленым горошком | | 100 | 121,8 | 1,16 | | | 9,48 | | 7,12 | |
|  | | 1 блюдо | | 42 | | Уха из с/м филе минтая | | 400 | 154,99 | 17,61 | | | 5,48 | | 10 | |
|  | | 2 блюдо | | 296 | | Оладьи с повидлом | | 140\20 | 468,17 | 9,93 | | | 9,17 | | 86,47 | |
|  | | гарнир | |  | |  | |  |  |  | | |  | |  | |
|  | | напиток | | 255 | | Компот из изюма | | 200 | 226,4 | 0,56 | | | ---- | | 27,84 | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 100 | 193,0 | 5,32 | | | 0,84 | | 39,86 | |
|  | |  | |  | |  | |  | **1164,36** | **34,58** | | | **24,97** | | **171,29** | |
| Полдник | | фрукты | |  | | Яблоко | | 170 | 73,95 | 0,41 | | | ----- | | 12,94 | |
|  | | сок | |  | | Сок фруктовый | | 200 | 226,40 | 1,1 | | | --- | | 37,84 | |
|  | |  | |  | |  | |  | **300,35** | **1,51** | | | **---** | | **50,78** | |
| Ужин | | закуска | |  | | Салат их яйца, кукурузы и лука | | 100 | 121,80 | 1,60 | | | 10,0 | | 3,58 | |
|  | | 2 блюдо | | 154 | | Жаркое по домашнему с мясом кур | | 245 | 278,69 | 19,12 | | | 16,09 | | 32,91 | |
|  | | гарнир | |  | |  | |  |  |  | | |  | |  | |
|  | | гор.напиток | | 265 | | Чай | | 200 | 77,5 | 0,2 | | | ----- | | 25,92 | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 120 | 193,10 | 5,32 | | | 0,84 | | 39,86 | |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | | 5 | 36,7 | 0,02 | | | 3,62 | | 0,025 | |
|  | |  | |  | | Йогурт | | 200 | 124 | 6,72 | | | 6,66 | | 5,42 | |
|  | |  | |  | |  | |  | **831,79** | **32,98** | | | **37,21** | | **107,72** | |
|  | |  | |  | |  | |  | **3291,91** | **101,33** | | | **102,08** | | **454,64** | |
| Школа | | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | | Отд./корп |  |  | | | День | | 08,11,2024 | |
|  | |  | |  | |  | |  |  |  | | |  | |  | |
| Прием пищи | | Раздел | | № рец. | | Блюдо | | Выход, г | Калорийность | Белки | | | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | | гор.блюдо | | 128 | | Зразы творожные с изюмом со сгущенным молоком | | 180\30 | 298,91 | 14,06 | | | 8,60 | | 18,72 | |
|  | | гор.напиток | | 265 | | Чай | | 200 | 77,50 | 0,20 | | | ----- | | 20,00 | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Булочка | | 44 | 199,80 | 4,25 | | | 2,90 | | 39,93 | |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | | 7 | 51,38 | 0,03 | | | 5,07 | | 0,035 | |
|  | | сладкое | |  | | Конфеты | | 32 | 102,5 | 1,87 | | | 2,6 | | 0,6 | |
|  | |  | |  | |  | |  | **730,09** | **20,41** | | | **19,17** | | **79,29** | |
| Завтрак 2 | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 50 | 96,50 | 2,66 | | | 0,42 | | 19,93 | |
|  | | сыр | |  | | Сыр порционный | | 30 | 108,00 | 8,20 | | | 7,00 | | --- | |
|  | | гор.напиток | | 258 | | Кофейный напиток | | 200 | 180,00 | 5,04 | | | 5,76 | | 28,36 | |
|  | |  | |  | |  | |  |  |  | | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | **384,50** | **15,90** | | | **13,18** | | **48,29** | |
| Обед | | закуска | |  | | Икра кабачковая | | 60 | 35,0 | ------ | | | 3,5 | | 3,5 | |
|  | | 1 блюдо | | 53 | | Щи с мясом со сметаной | | 300\5 | 205,21 | 7,70 | | | 5,61 | | 22,97 | |
|  | | 2 блюдо | | 144 | | Котлета рыбная | | 90 | 158,30 | 7,80 | | | 10,75 | | 8,96 | |
|  | | гарнир | | 214 | | Картофель отварной с маслом | | 200\5 | 265 | 2,55 | | | 9,98 | | 30,00 | |
|  | | напиток | | 255 | | Компот из чернослива | | 200 | 64,70 | 0,32 | | | ---- | | 16,78 | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 150 | 289,50 | 7,80 | | | 1,35 | | 59,79 | |
|  | |  | |  | |  | |  | **1017,71** | **26,17** | | | **31,19** | | **142** | |
| Полдник | | фрукты | |  | | Яблоко | | 170 | 73,95 | 0,41 | | | ----- | | 12,94 | |
|  | | сок | |  | | Сок фруктовый | | 200 | 226,40 | 0,9 | | | --- | | 37,84 | |
|  | |  | |  | |  | |  | **300,35** | **1,18** | | | **---** | | **46,41** | |
| Ужин | | закуска | |  | | Салат из лука | | 50/5 | 60,9 | 0,58 | | | 4,74 | | 3,56 | |
|  | | 2 блюдо | | 158 | | Бефстроганово | | 70 | 338,70 | 21,60 | | | 11,80 | | 6,60 | |
|  | | гарнир | | 111 | | Вермишель отварная с маслом | | 180 | 277,10 | 5,62 | | | 6,46 | | 42,54 | |
|  | | гор.напиток | | 270 | | Чай с сахаром | | 200 | 77,50 | 0,20 | | | ----- | | 20,00 | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 80 | 193,10 | 5,32 | | | 0,84 | | 39,86 | |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | | 8 | 73,4 | 0,04 | | | 7,25 | | 0,005 | |
|  | |  | |  | | Кефир | | 200 | 124 | 6,72 | | | 6,66 | | 5,42 | |
|  | |  | |  | |  | |  | **1144,70** | **40,08** | | | **37,75** | | **117,99** | |
|  | |  | |  | |  | |  | **3577,35** | **103,74** | | | **101,29** | | **354,69** | |
| Школа | | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | Отд./корп |  | |  | День | | 11,11,2024 | |
|  | |  | |  | |  |  |  | |  |  | |  | |
| Прием пищи | | Раздел | | № рец. | | Блюдо | Выход, г | Калорийность | | Белки | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | | гор.блюдо | | 106 | | Каша ячневая молочная с маслом | 200\5 | 241,1 | | 7,66 | 10,11 | | 34,76 | |
|  | | гор.напиток | | 261 | | Чай с молоком | 200 | 180,00 | | 5,04 | 5,76 | | 28,36 | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | 50 | 96,50 | | 2,66 | 0,42 | | 19,93 | |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | 5 | 36,7 | | 0,02 | 3,62 | | 0,025 | |
|  | |  | |  | |  |  | **554,30** | | **15,38** | **19,91** | | **83,08** | |
| Завтрак 2 | | хлеб бел. | |  | | Хлеб пшеничный | 50 | 96,50 | | 2,66 | 0,42 | | 19,93 | |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | 10 | 73,4 | | 0,04 | 7,25 | | 0,05 | |
|  | | гор.напиток | | 243 | | Какао | 200 | 180,00 | | 5,04 | 6,11 | | 28,36 | |
|  | | сладкое | |  | | Конфеты | 32 | 102,5 | | 1,87 | 2,6 | | 0,6 | |
|  | |  | |  | |  |  | **452,40** | | **9,61** | **16,38** | | **48,94** | |
| Обед | | закуска | |  | | Салат из моркови с зеленым горошком | 70/5 | 113,76 | | 1,16 | 9,48 | | 6,26 | |
|  | | 1 блюдо | | 35 | | Свекольник с мясом со сметаной | 300\5 | 168,01 | | 5,79 | 5,61 | | 16,85 | |
|  | | 2 блюдо | | 148 | | Рыба тушенная с овощами в сметанном соусе | 90/5 | 136,32 | | 15,42 | 10,47 | | 5,61 | |
|  | | гарнир | | 213 | | Картофель тушенный с мясом | 240 | 249,62 | | 18,02 | 15,16 | | 31,01 | |
|  | | сладкое | | 255 | | Компот из кураги | 200 | 64,70 | | 0,32 | ---- | | 16,78 | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | 150 | 339,0 | | 11,4 | 1,35 | | 74,55 | |
|  | |  | |  | |  |  | **1071,41** | | **52,11** | **42,07** | | **151,06** | |
| Полдник | | фрукты | |  | | Яблоко | 170 | 89,0 | | 0,43 | ----- | | 20,11 | |
|  | | сок | |  | | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | | 1,1 | --- | | 37,84 | |
|  | |  | |  | |  |  | **315,40** | | **1,53** | **---** | | **57,95** | |
| Ужин | | закуска | |  | | Икра кабачковая | 50 | 73,67 | | 0,74 | 4,74 | | 6,68 | |
|  | | 2 блюдо | | 256 | | Капуста тушенная с мясом | 230 | 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 | 123,10 | | 2,32 | 0,42 | | 29,86 | |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | 5 | 36,7 | | 0,02 | 3,62 | | 0,025 | |
|  | |  | |  | | Йогурт | 200 | 124 | | 6,72 | 6,66 | | 5,42 | |
|  | | яйцо | |  | | Яйцо вареное | 1шт | 104,0 | | 13,1 | 11,5 | | 0,9 | |
|  | |  | |  | |  |  | **714,26** | | **42,54** | **45,8** | | **89,29** | |
|  | |  | |  | |  |  | **3107,77** | | **121,17** | **124,16** | | **430,32** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 12,11,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 106 | Омлет с маслом | 200\5 | 262,20 | 7,52 | 9,95 | 34,53 |
|  | гор.напиток | 261 | Чай | 200 | 77,50 | 0,20 | -------- | 20,36 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 41 | 206,30 | 7,85 | 6,12 | 8,12 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,005 |
|  |  |  |  |  | **619,40** | **15,61** | **23,32** | **63,02** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 30 | 108,00 | 8,20 | 7,00 | --- |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  | **384,50** | **15,90** | **13,18** | **48,29** |
| Обед | закуска |  | Салат из свежей капусты с яблоками | 100 | 68,40 | 0,18 | 4,20 | 6,32 |
|  | 1 блюдо | 35 | Суп рисовый с мясом со сметаной | 300\5 | 126,24 | 3,21 | 6,11 | 9,70 |
|  | 2 блюдо | 273 | Блины со сметанным соусом | 150\30 | 321,30 | 5,24 | 9,18 | 56,93 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | напиток | 255 | Компот из чернослива | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 100 | 193,00 | 5,32 | 0,84 | 39,86 |
|  |  |  |  |  | **773,64** | **14,27** | **20,33** | **129,59** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 150 | 74,60 | 0,32 | ----- | 10,22 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **301,00** | **1,22** | **---** | **48,06** |
| Ужин | закуска |  | Соленый помидор | 90 | 54,0 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|  | 2 блюдо | 83 | Овощное рагу с мясом | 265 | 269,90 | 3,89 | 8,69 | 42,20 |
|  |  | 154 | Рыба запеченная с овощами | 65/30 | 176,90 | 10,93 | 5,16 | 3,69 |
|  | гор.напиток | 261 | 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 |
|  |  |  | Йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **932,10** | **21,74** | **32,16** | **129,88** |
|  |  |  |  |  | **3070,04** | **74,72** | **88,99** | **418,84** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 13,11,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Творожно – морковная запеканка со сгущенным молоком | 200\30 | 275,50 | 10,59 | 12,40 | 56,92 |
|  | 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 |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 30 | 108,00 | 8,20 | 7,00 | --- |
|  |  |  |  |  | **704,16** | **26,99** | **29,55** | **105,80** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 118,20 | 7,5 | 9,8 | 7,2 |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  | **498,70** | **28,30** | **27,48** | **56,39** |
| Обед | закуска | 20 | Салат из свеклы с черносливом | 70 | 61,46 | 0,42 | 4,06 | 6,28 |
|  | 1 блюдо | 58 | Щи с мясом со сметаной | 300/10 | 140,11 | 4,7 | 5,29 | 15,97 |
|  | 2 блюдо | 174 | Плов с мясом | 200 | 346,98 | 19,44 | 18,54 | 46,30 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | напиток | 255 | Компот из изюма | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 289,50 | 7,8 | 1,35 | 59,79 |
|  |  |  |  |  | **902,75** | **32,68** | **29,24** | **145,12** |
| 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** |
| Ужин | закуска |  | Салат из свежей капусты с яблоком | 100 | 71,00 | 0,16 | 4,48 | 5,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо | 163 | Картофель тушеный с мясом | 200/44 | 292,62 | 18,02 | 17,16 | 38,01 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 270 | Чай с лимоном | 200 | 77,5 | 0,20 | ----- | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 70 | 193,10 | 5,32 | 0,84 | 39,86 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **794,92** | **30,44** | **32,76** | **141,20** |
|  |  |  |  |  | **3206,49** | **119,85** | **119,03** | **496,90** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 14,11,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 379,0 | 7,52 | 13,31 | 39,53 |
|  | гор.напиток | 271 | Чай с сахаром | 200 | 77,5 | 0,20 | ----- | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 42 | 219,78 | 4,68 | 3,20 | 43,92 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **712,98** | **12,42** | **20,13** | **103,48** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  | сладкое |  | Повидло | 30 | 171,99 | 1,8 | 4,8 | 15,20 |
|  | гор.напиток | 183 | Кисель | 200 | 64,70 | 0,32 | ----- | 16,78 |
|  |  |  |  |  | **406,59** | **4,82** | **12,47** | **51,96** |
| Обед | закуска |  | Салат из лука | 50/5 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|  | 1 блюдо | 59 | Борщ с мясом со сметаной | 300/10 | 240,11 | 9,0 | 5,67 | 30,70 |
|  | 2 блюдо | 216 | Рыба запеченная в омлете | 100 | 160,29 | 14,50 | 8,03 | 5,51 |
|  | гарнир | 148 | Макароны отварные с маслом | 160 | 277,10 | 5,62 | 8,33 | 42,54 |
|  | напиток | 255 | Компот из кураги | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 339,0 | 7,8 | 1,35 | 59,79 |
|  |  |  |  |  | **1142,10** | **37,82** | **28,12** | **158,88** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 240 | 75,35 | 0,36 | ----- | 11,57 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **301,75** | **1,46** | **---** | **49,41** |
| Ужин | закуска |  | Помидор соленый | 63 | 6,8 | --- | ---- | 1,7 |
|  | 2 блюдо | 163 | Картофельное пюре с маслом | 220 | 516,81 | 7,15 | 17,76 | 59,19 |
|  |  | 120 | Котлета | 100 | 266,33 | 28,16 | 12,33 | 9,0 |
|  | гор.напиток | 270 | Чай с лимоном | 200 | 77,5 | 0,20 | ----- | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 80 | 180,8 | 6,08 | 0,72 | 39,76 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **1208,94** | **48,33** | **41,09** | **135,10** |
|  |  |  |  |  | **3772,36** | **104,85** | **101,81** | **498,83** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 15,11,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 124 | Запеканка из творога с повидлом | 190/30 | 526,08 | 24,74 | 15,14 | 32,95 |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **839,28** | **32,46** | **24,94** | **81,27** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 187,46 | 5,52 | 6,11 | 28,92 |
|  |  |  |  |  | **357,36** | **8,22** | **13,78** | **48,90** |
| Обед | закуска |  | Салат из свежей капусты с кукурузой | 80 | 88,58 | 0,84 | 6,89 | 5,18 |
|  | 1 блюдо | 38 | Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной. | 300\10 | 206,13 | 7,14 | 5,09 | 22,86 |
|  | 2 блюдо | 163 | Картофель тушенный с мясом | 260 | 262,62 | 18,02 | 15,16 | 31,01 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | напиток | 255 | Компот из чернослива | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 339,0 | 7,8 | 1,35 | 59,79 |
|  |  |  |  |  | **961,03** | **34,12** | **28,49** | **135,62** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 260 | 106,38 | 0,51 | ----- | 24,13 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **332,78** | **1,61** | **---** | **61,97** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 73,67 | 0,74 | 4,74 | 6,68 |
|  | 2 блюдо | 148 | Рыба тушенная с овощами | 90 | 229,36 | 23,63 | 11,47 | 6,42 |
|  | гарнир | 196 | Каша перловая с мясом | 210/45 | 366,10 | 19,44 | 18,86 | 46,54 |
|  | гор.напиток | 270 | Чай с шиповником | 200 | 77,5 | 0,20 | ----- | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 70 | 123,10 | 5,32 | 0,84 | 39,86 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **1031,00** | **49,35** | **39,35** | **119,53** |
|  |  |  |  |  | **3396,88** | **125,76** | **115,72** | **447,30** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 18,11,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 45 | Суп лапша молочная с маслом | 250\5 | 379,0 | 11,26 | 13,31 | 39,54 |
|  | гор.напиток | 183 | Кисель | 200 | 64,70 | 0,32 | ----- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **576,90** | **14,26** | **17,35** | **76,28** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 187,46 | 5,52 | 6,11 | 28,92 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 30 | 107,25 | 8,10 | 8,25 | --- |
|  |  |  |  |  | **464,61** | **16,32** | **22,03** | **48,90** |
| Обед | закуска |  | Салат из красной свеклы с изюмом | 70 | 102,3 | 3,0 | 4,3 | 9,6 |
|  | 1 блюдо | 58 | Щи с мясом со сметаной | 300/10 | 205,21 | 7,7 | 5,61 | 22,97 |
|  | 2 блюдо |  | Тефтели | 85 | 169,80 | 19,9 | 8,4 | 6,4 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 235 | 511,75 | 8,30 | 11,91 | 67,53 |
|  | напиток | 255 | Компот из изюма | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 339,0 | 7,8 | 1,35 | 59,79 |
|  |  |  |  |  | **1392,76** | **47,02** | **31,57** | **183,07** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 260 | 115,24 | 0,56 | ----- | 17,70 |
|  | сок | 255 | Компот из кураги | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  |  |  |  |  | **179,94** | **0,88** | **---** | **34,48** |
| Ужин | закуска |  | Салат из лука с зеленым горошком | 50 | 60,9 | 0,53 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 216 | Рыба запеченная с овощами | 80 | 126,30 | 13,93 | 10,16 | 15,69 |
|  | гарнир | 196 | Каша перловая с подливом | 200/30 | 269,80 | 5,82 | 18,48 | 42,70 |
|  | гор.напиток | 270 | Чай с сахаром | 200 | 77,5 | 0,20 | ----- | 20,0 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **888,30** | **32,54** | **44,50** | **127,26** |
|  |  |  |  |  | **3502.51** | **111,02** | **117,85** | **469,99** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |