|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 03,12,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 44 | Суп рисовый молочный с маслом | 200\5 | 190,16 | 9,46 | 13,40 | 52,66 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 122,95 | 4,14 | 3,83 | 19,44 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 40 | 106,5 | 4,03 | 6,11 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,63 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **456,31** | **17,65** | **26,97** | **92,01** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  | яйцо |  | Яйцо вареное | 1шт | 104 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 150 | 115,25 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|  |  |  |  |  | **286,75** | **19,54** | **16,13** | **39,56** |
| Обед | закуска |  | Кукуруза консервированная | 50 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|  | 1 блюдо | 37 | Суп гороховый с мясом | 250/30 | 234,95 | 13,14 | 5,05 | 32,91 |
|  | 2 блюдо | 170 | Котлета с подливом | 40/15 | 81,20 | 9,52 | 4,13 | 3,06 |
|  | гарнир | 11 | Вермишель отварная с маслом | 150/5 | 194,85 | 4,25 | 6,30 | 17,04 |
|  | напиток | 255 | Компот из изюма | 150 | 57,53 | 0,42 | --- | 13,42 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  |  |  |  |  | **706,63** | **30,03** | **20,54** | **85,93** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 160 | 79,56 | 0,35 | ----- | 10,89 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 1,25 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **305,96** | **3,59** | **---** | **48,73** |
|  | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 45,0 | ------ | 3,5 | 3,5 |
|  | 2 блюдо | 216 | Рыба запеченная с овощами | 30 | 44,81 | 1,86 | 3,69 | 2,46 |
|  | гарнир | 154 | Жаркое по домашнему с мясом | 140 | 161,93 | 12,13 | 10,11 | 20,67 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром с лимоном | 150 | 58,13 | 0,15 | --- | 5,66 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  |  |  | Снежок | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **478,43** | **19,63** | **23,84** | **50,96** |
|  |  |  |  |  | **2234,08** | **90,44** | **87,48** | **317,19** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | | Отд./корп | |  | |  | | День | | 04,12,2024 | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Прием пищи | | Раздел | | № рец. | | Блюдо | | Выход, г | | Калорийность | | Белки | | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | | гор.блюдо | | 124 | | Запеканка морковная с творогом с изюмом со сгущенным молоком. | | 140\20 | | 166,67 | | 9,43 | | 5,68 | | 17,96 | |
|  | | гор.напиток | | 265 | | Чай с лимоном | | 150 | | 7,46 | | 0,2 | | --- | | 20,92 | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Булочка | | 40 | | 199,80 | | 4,24 | | 2,90 | | 39,20 | |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | | 4 | | 29,36 | | 0,01 | | 2,89 | | 0,019 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **403,29** | | **13,88** | | **11,47** | | **78,10** | |
| 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 | |
|  | | сладкое | |  | | Конфеты | | 16 | | 101,50 | | 1,72 | | 3,00 | | 10,05 | |
|  | | гор. напиток | | 258 | | Кофейный напиток | | 150 | | 135,00 | | 3,78 | | 4,32 | | 21,27 | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **333,36** | | **8,17** | | **10,52** | | **48,73** | |
| Обед | | закуска | | 3 | | Салат из моркови и яблок | | 55 | | 60,9 | | 0,53 | | 4,74 | | 3,56 | |
|  | | 1 блюдо | | 36 | | Суп овощной с мясом со сметаной | | 250\11 | | 156,78 | | 7,7 | | 3,95 | | 19,33 | |
|  | | 2 блюдо | | 158 | | Бефстроганово | | 40 | | 111,46 | | 13,95 | | 12,04 | | 5,28 | |
|  | | гарнир | | 216 | | Картофельное пюре | | 130 | | 289,31 | | 4,69 | | 4,56 | | 25,84 | |
|  | | напиток | | 183 | | Кисель | | 150 | | 48,53 | | 0,24 | | ---- | | 12,59 | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб пшеничный | | 40 | | 77,2 | | 2,12 | | 0,32 | | 15,94 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **760,35** | | **29,31** | | **25,61** | | **86,73** | |
| Полдник | | фрукты | |  | | Яблоко | | 110 | | 42,81 | | 0,24 | | ----- | | 7,49 | |
|  | | сок | |  | | Сок фруктовый | | 200 | | 226,40 | | 0,9 | | --- | | 37,84 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **269,21** | | **1,14** | | **---** | | **45,33** | |
| Ужин | | закуска | |  | | Салат из красной свеклы | | 50 | | 60,9 | | 0,53 | | 4,74 | | 3,56 | |
|  | | 2 блюдо | | 154 | | Рыба запеченная с овощами | | 40 | | 83,33 | | 3,47 | | 0,61 | | 4,58 | |
|  | | гарнир | | 163 | | Каша гречневая с мясом с маслом | | 140 | | 157,38 | | 2,49 | | 4,71 | | 24,54 | |
|  | | гор.напиток | | 265 | | Чай с сахаром | | 150 | | 58,13 | | 0,15 | | --- | | 15,00 | |
|  | | 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 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **528,30** | | **17,52** | | **17,4** | | **81,58** | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **2294,51** | | **70,02** | | **65,00** | | **340,47** | |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | | Отд./корп | |  | |  | | День | | 05,12,2024 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Прием пищи | Раздел | | № рец. | | Блюдо | | Выход, г | | Калорийность | | Белки | | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | гор.блюдо | | 93 | | Каша дружба молочная с маслом | | 185/4 | | 221,12 | | 6,00 | | 7,64 | | 32,18 | |
|  | гор.напиток | | 183 | | Кисель | | 150 | | 64,70 | | 0,32 | | --- | | 16,78 | |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 35 | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | | 17,39 | |
|  | масло | |  | | Масло порционное | | 4 | | 29,36 | | 0,01 | | 2,89 | | 0,019 | |
|  | яйцо | |  | | Яйцо вареное | | 1шт | | 104 | | 13,1 | | 11,5 | | 0,9 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **486,68** | | **21,55** | | **22,35** | | **65,82** | |
| Завтрак 2 | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 35 | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | | 17,39 | |
|  | масло | |  | | Масло порционное | | 5 | | 36,7 | | 0,02 | | 3,62 | | 0,025 | |
|  | сладкое | |  | | Конфеты | | 16 | | 54,13 | | 0,99 | | 1,33 | | 5,33 | |
|  | гор.напиток | | 243 | | Какао | | 150 | | 140,60 | | 4,14 | | 4,58 | | 21,69 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | | **298,93** | | **7,81** | | **9,84** | | **44,44** | |
| Обед | закуска | |  | | Салат из лука с зеленым горошком | | 50 | | 60,9 | | 0,58 | | 4,74 | | 3,56 | |
|  | 1 блюдо | | 42 | | Уха из филе минтая | | 250 | | 96,87 | | 11,00 | | 3,42 | | 5,33 | |
|  | 2 блюдо | | 296 | | Оладьи с повидлом | | 100\20 | | 330,47 | | 7,02 | | 6,47 | | 61,04 | |
|  | гарнир | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | напиток | | 255 | | Компот из чернослива | | 150 | | 169,80 | | 0,42 | | ---- | | 20,88 | |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 40 | | 77,2 | | 2,12 | | 0,33 | | 15,94 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **735,24** | | **21,14** | | **14,96** | | **106,75** | |
| Полдник | фрукты | |  | | Яблоко | | 105 | | 46,54 | | 0,23 | | ----- | | 7,15 | |
|  | сок | |  | | Сок фруктовый | | 200 | | 226,40 | | 0,9 | | --- | | 37,84 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **272,94** | | **1,13** | | **---** | | **44,99** | |
| Ужин | закуска | |  | | Салат из свежей капусты, лука и кукурузы | | 50 | | 60,9 | | 0,58 | | 4,74 | | 3,56 | |
|  | 2 блюдо | | 154 | | Жаркое по домашнему с мясом | | 160 | | 171,50 | | 11,77 | | 9,9 | | 20,25 | |
|  | гор.напиток | | 265 | | Чай с лимоном | | 150 | | 58,13 | | 0,15 | | --- | | 15,00 | |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 40 | | 110,34 | | 3,04 | | 0,48 | | 2,24 | |
|  | масло | |  | | Масло порционное | | 5 | | 36,7 | | 0,02 | | 3,62 | | 0,025 | |
|  |  | |  | | Кефир | | 100 | | 62 | | 3,36 | | 3,33 | | 2,71 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **499,57** | | **18,92** | | **37,19** | | **43,79** | |
|  |  | |  | |  | |  | | **2293,36** | | **70,55** | | **84,34** | | **305,79** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | | | Отд./корп |  | |  | | День | | 06,12,2024 | |
|  |  | |  | |  | | |  |  | |  | |  | |  | |
| Прием пищи | Раздел | | № рец. | | Блюдо | | | Выход, г | Калорийность | | Белки | | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | гор.блюдо | | 128 | | Зразы творожные с изюмом со сгущенным молоком | | | 140\20 | 298,91 | | 14,06 | | 8,60 | | 18,72 | |
|  | гор.напиток | | 265 | | Чай с лимоном | | | 150 | 58,13 | | 0,15 | | --- | | 15,00 | |
|  | хлеб бел. | |  | | Булочка | | | 40 | 199,80 | | 4,25 | | 2,90 | | 39,93 | |
|  | масло | |  | | Масло порционное | | | 5 | 36,7 | | 0,02 | | 3,63 | | 0,025 | |
|  | сладкое | |  | | Конфеты | | | 16 | 61,5 | | 1,72 | | 3,0 | | 7,05 | |
|  |  | |  | |  | | |  | **655,04** | | **20,20** | | **18,13** | | **80,72** | |
| Завтрак 2 | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | | 35 | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | | 17,39 | |
|  | гор.напиток | | 258 | | Кофейный напиток | | | 150 | 135,00 | | 3,78 | | 4,32 | | 21,27 | |
|  | сыр | |  | | Сыр порционный | | | 10 | 35,75 | | 4,8 | | 2,75 | | --- | |
|  |  | |  | |  | | |  | **238,25** | | **9,06** | | **11,75** | | **38,99** | |
| Обед | закуска | |  | | Икра кабачковая | | | 50 | 35 | | ------ | | 3,5 | | 3,5 | |
|  | 1 блюдо | | 53 | | Щи с мясом со сметаной | | | 250/11 | 168,80 | | 6,5 | | 4,72 | | 19,34 | |
|  | 2 блюдо | | 143 | | Котлета рыбная | | | **50** | 87,94 | | 4,33 | | 5,97 | | 4,98 | |
|  | гарнир | | 214 | | Картофель отварной с маслом | | | 100/5 | 179,52 | | 1,72 | | 6,76 | | 20,32 | |
|  | напиток | | 255 | | Компот из изюма | | | 150 | 48,53 | | 0,24 | | ---- | | 12,59 | |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | | 40 | 77,2 | | 2,12 | | 0,32 | | 15,94 | |
|  |  | |  | |  | | |  | **596,99** | | **14,91** | | **21,27** | | **76,67** | |
|  |  | |  | |  | | |  |  | |  | |  | |  | |
| Полдник | фрукты | |  | | Яблоко | | | 105 | 46,54 | | 0,23 | | ----- | | 7,15 | |
|  | сок | |  | | Сок фруктовый | | | 200 | 226,40 | | 0,9 | | --- | | 37,84 | |
|  | |
|  |  | |  | |  | | |  | **272,94** | | **1,13** | | **---** | | **44,99** | |
|  | закуска | |  | | Салат из лука | | | 50 | 60,9 | | 0,58 | | 4,74 | | 3,56 | |
| Ужин |
|  | 2 блюдо | | 158 | | Бефстроганово | | | 50 | 246,33 | | 15,70 | | 8,58 | | 4,80 | |
|  | гарнир | | 11 | | Вермишель отварная с маслом | | | 120/5 | 192,43 | | 3,90 | | 4,49 | | 9,45 | |
|  | 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 | |  | | Масло порционное | | | 5 | 73,4 | | 0,02 | | 7,25 | | 0,025 | |
|  |  | |  | | Снежок | | | 100 | 62 | | 3,36 | | 3,33 | | 2,71 | |
|  |  | |  | |  | | |  | **770,35** | | **42,11** | | **28,71** | | **52,17** | |
|  |  | |  | |  | | |  | **2533,53** | | **87,41** | | **79,86** | | **293,54** | |
| Школа | | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | Отд./корп | | |  | |  | | День | | 09,12,2024 |
|  | |  | |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  |
| Прием пищи | | Раздел | | № рец. | | Блюдо | Выход, г | | | Калорийность | | Белки | | Жиры | | Углеводы |
| Завтрак | | гор.блюдо | | 106 | | Каша ячневая молочная с маслом | 185\4 | | | 198,76 | | 6,31 | | 8,33 | | 28,65 |
|  | | гор.напиток | | 261 | | Чай с молоком | 150 | | | 135 | | 3,78 | | 4,32 | | 21,27 |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | 35 | | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | | 17,39 |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | 4 | | | 29,36 | | 0,01 | | 2,89 | | 0,019 |
|  | |  | |  | |  |  | | | **430,62** | | **12,76** | | **15,85** | | **67,33** |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | 4 | | | 29,36 | | 0,01 | | 2,89 | | 0,019 |
|  | | гор.напиток | | 243 | | Какао | 150 | | | 135 | | 3,75 | | 4,35 | | 21,3 |
|  | | сладкое | |  | | Конфеты | 16 | | | 54,13 | | 0,99 | | 1,33 | | 5,33 |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | 35 | | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | | 17,39 |
|  | |  | |  | |  |  | | | **285,99** | | **7,41** | | **8,88** | | **44,04** |
| Обед | | закуска | |  | | Салат из моркови с зеленым горошком | 50/4 | | | 60,9 | | 0,58 | | 4,74 | | 3,56 |
|  | | 1 блюдо | | 35 | | Свекольник с мясом со сметаной | 250\5 | | | 138,74 | | 4,85 | | 3,77 | | 14,14 |
|  | | 2 блюдо | | 148 | | Рыба тушенная с овощами в сметанном соусе | 40/6 | | | 118,14 | | 13,36 | | 9,07 | | 4,86 |
|  | | гарнир | | 213 | | Картофель тушенный с мясом | 135 | | | 168,49 | | 12,16 | | 10,23 | | 20,93 |
|  | | сладкое | | 255 | | Компот из кураги | 150 | | | 169,8 | | 0,67 | | ---- | | 28,38 |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | 40 | | | 77,2 | | 2,12 | | 0,32 | | 15,94 |
|  | |  | |  | |  |  | | | **733,27** | | **33,74** | | **28,13** | | **87,81** |
| Полдник | | фрукты | |  | | Яблоко | 112 | | | 49,64 | | 0,24 | | ----- | | 11,26 |
|  | | сок | |  | | Сок фруктовый | 200 | | | 226,40 | | 0,9 | | --- | | 37,84 |
|  |
|  | | пюре | |  | | Пюре детское фруктовое | 90 | | | 50 | | 1 | | ------ | | 12,5 |
|  | |  | |  | |  |  | | | **326,04** | | **2,14** | | **---** | | **61,60** |
|  | | закуска | |  | | Икра кабачковая | 50 | | | 73,67 | | 0,74 | | 4,74 | | 6,68 |
| Ужин | |
|  | | 2 блюдо | | 256 | | Капуста тушенная с мясом | 140 | | | 100,57 | | 11,15 | | 10,82 | | 19,97 |
|  | | гор.напиток | | 265 | | Чай с сахаром с лимоном | 150 | | | 58,09 | | 0,15 | | ----- | | 15,69 |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | 40 | | | 70,34 | | 1,32 | | 0,24 | | 7,27 |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | 4 | | | 29,36 | | 0,01 | | 2,89 | | 0,019 |
|  | | яйцо | |  | | Яйцо вареное | 1шт | | | 104 | | 13,1 | | 11,5 | | 0,9 |
|  | |  | |  | | Снежок | 100 | | | 62 | | 3,36 | | 3,33 | | 2,71 |
|  | |  | |  | |  |  | | | **498,03** | | **29,83** | | **33,52** | | **53,24** |
|  | |  | |  | |  |  | | | **2273,95** | | **85,88** | | **86,38** | | **314,02** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 10,12,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 106 | Омлет с маслом | 180\4 | 235,34 | 6,75 | 8,93 | 30,99 |
|  | гор.напиток | 261 | Чай | 150 | 58,13 | 0,12 | ----- | 11,71 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 40 | 206,3 | 7,85 | 6,12 | 8,12 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **536,47** | **14,74** | **18,67** | **50,85** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 12 | 42,88 | 3,24 | 3,3 | - |
|  | пюре |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 50 | 1 | ------ | 12,5 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 140,60 | 4,14 | 4,59 | 21,69 |
|  |  |  |  |  | **368,48** | **17,94** | **8,20** | **51,58** |
| Обед | закуска |  | Салат из свежей капусты с яблоками | 50 | 34,20 | 0,09 | 2,10 | 3,16 |
|  | 1 блюдо | 35 | Суп рисовый с мясом со сметаной | 250\5 | 105.54 | 4,30 | 8,16 | 12,80 |
|  | 2 блюдо | 273 | Блины со сметанным соусом | 120\20 | 249,90 | 4,07 | 7,14 | 44,28 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,13 | 0,33 | 15,94 |
|  |  |  |  |  | **515,36** | **10,83** | **17,73** | **88,76** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 107 | 53,21 | 0,23 | ----- | 7,29 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 34,84 |
|  |
|  |  |  |  |  | **279,61** | **1,13** |  | **42,13** |
|  | закуска |  | Соленый помидор | 50 | 5,6 | ----- | -------- | 1,41 |
| Ужин |
|  | 2 блюдо | 83 | Овощное рагу с мясом | 140 | 188,93 | 2,72 | 6,08 | 29,54 |
|  |  | 154 | Рыба запеченная с овощами | 40 | 111,99 | 6,93 | 3,27 | 2,34 |
|  | гор.напиток | 261 | Чай с сахаром | 150 | 58,13 | 0,15 | ---- | 15,00 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 59,42 | 1,64 | 0,26 | 12,26 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **453,43** | **11,45** | **12,50** | **60,57** |
|  |  |  |  |  | **2153,35** | **56,09** | **57,10** | **293,89** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | Отд./корп |  |  | День | 11,12,2024 |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | | № рец. | | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | | 125 | | Творожно – морковная запеканка со сгущенным молоком. | 140\20 | 209,91 | 8,07 | 9,44 | 43,36 |
|  | гор.напиток | | 243 | | Какао | 150 | 140,59 | 4,14 | 4,6 | 21,69 |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  | масло | |  | | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  | сыр | |  | | Сыр порционный | 12 | 46,88 | 3,24 | 3,3 | --- |
|  |  | |  | |  |  | **494,24** | **18,12** | **20,54** | **82,46** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. | |  | | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  | масло | |  | | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | гор.напиток | | 258 | | Кофейный напиток | 150 | 135,00 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|  |  | |  | |  |  | **239,20** | **6,46** | **8,25** | **38,69** |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | | 20 | | Салат из свеклы с черносливом | 50 | 30,73 | 0,21 | 2,03 | 3,14 |
|  | 1 блюдо | | 58 | | Щи с мясом со сметаной | 250\11 | 117,96 | 3,95 | 4,45 | 13,44 |
|  | 2 блюдо | | 174 | | Плов с мясом | 150 | 260,24 | 14,58 | 13,90 | 34,72 |
|  | гарнир | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | напиток | | 255 | | Компот из изюма | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  |  | |  | |  |  | **534,65** | **21,47** | **23,41** | **97,24** |
| Полдник | фрукты | |  | | Яблоко | 107 | 53,21 | 0,23 | ----- | 7,29 |
|  | сок | |  | | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 34,84 |
|  |
|  |  | |  | |  |  | **279,61** | **1,13** |  | **42,13** |
|  | закуска | |  | | Салат из свежей капусты с яблоком | 50 | 30,73 | 0,21 | 2,03 | 3,14 |
| Ужин |
|  | 2 блюдо | | 163 | | Картофель тушеный с мясом | 120 | 143,91 | 8,86 | 8,44 | 18,69 |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | | 270 | | Чай с лимоном | 150/5 | 58,13 | 0,15 | ---- | 18,5 |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | 40 | 110,34 | 3,04 | 0,48 | 22,78 |
|  | масло | |  | | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  |  | |  | | Снежок | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  | яйцо | |  | | Яйцо вареное | 1шт | 104 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  |  | |  | |  |  | **538,47** | **31,06** | **33,24** | **71,28** |
|  |  | |  | |  |  | **2086,17** | **78,24** | **85,44** | **331,80** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 12,12,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Каша пшеничная молочная с маслом | 185/4 | 266,15 | 8,10 | 9,48 | 43,55 |
|  | гор.напиток | 271 | Чай с сахаром | 150 | 135 | 3,78 | --- | 21,27 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 40 | 96,5 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  |  |  |  |  | **527,01** | **14,55** | **12,79** | **84,77** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Плюшка с сахаром | 40 | 145,13 | 3,35 | 4,11 | 23,20 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  | гор.напиток | 183 | Кисель | 150 | 48,53 | 0,24 | --- | 11,19 |
|  |  |  |  |  | **223,02** | **3,60** | **7,0** | **34,41** |
| Обед | закуска |  | Салат из лука | 50/5 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|  | 1 блюдо | 59 | Борщ с мясом со сметаной | 250/11 | 202,15 | 7,57 | 4,77 | 25,84 |
|  | 2 блюдо | 216 | Рыба запеченная в омлете | 70 | 112,20 | 10,15 | 5,62 | 3,86 |
|  | гарнир | 148 | Макароны отварные с маслом | 120 | 207,83 | 4,21 | 6,24 | 31,90 |
|  | напиток | 255 | Компот из кураги | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 90,4 | 3,04 | 0,36 | 19,88 |
|  |  |  |  |  | **722,00** | **25,79** | **21,73** | **97,62** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 107 | 53,21 | 0,23 | ----- | 7,29 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 34,84 |
|  |  |  |  |  | **279,61** | **1,13** |  | **42,13** |
| Ужин | закуска |  | Соленый помидор | 50 | 5,6 | ----- | -------- | 1,41 |
|  | 2 блюдо | 216 | Картофельное пюре | 120 | 281,90 | 3,99 | 9,69 | 32,29 |
|  |  | 120 | Котлета | 40 | 106,53 | 11,27 | 4,93 | 3,60 |
|  | гор.напиток | 270 | Чай с лимоном | 150 | 58,13 | 0,15 | ----- | 21,27 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 117,86 | 4,22 | 0,77 | 24,31 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  |  |  | Снежок | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **661,38** | **23,00** | **21,61** | **85,61** |
|  |  |  |  |  | **2413,02** | **68,07** | **56,13** | **344,54** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 13,12,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 124 | Творожная запеканка с повидлом | 140/20 | 209,91 | 8,07 | 9,44 | 43,36 |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 150 | 135,00 | 3,78 | 4,32 | 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 |
|  |  |  |  |  | **458,81** | **13,99** | **17,70** | **80,60** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | пюре |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 50 | 1 | ------ | 12,5 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  |  |  |  |  | **298,90** | **6,89** | **8,29** | **49,76** |
| Обед | закуска | 3 | Салат из свежей капусты с кукурузой | 50/5 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|  | 1 блюдо | 38 | Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной | 250\11 | 178,44 | 11,57 | 3,61 | 30,3 |
|  | 2 блюдо | 163 | Картофель тушенный с мясом | 150 | 154,48 | 11,31 | 9,52 | 19,46 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | напиток | 255 | Компот из чернослива | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 45 | 86,85 | 2,34 | 0,40 | 17,94 |
|  |  |  |  |  | **529,19** | **26,04** | **18,27** | **83,84** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 180 | 79,78 | 0,39 | ----- | 12,72 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **306,18** | **1,29** | **---** | **50,56** |
| Ужин | закуска |  | Салат из свеклы с яблоками | 50 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 148 | Рыба тушенная с овощами | 40 | 130,92 | 13,50 | 6,55 | 3,67 |
|  | гарнир | 196 | Каша перловая с мясом | 120 | 172,37 | 9,14 | 11,09 | 21,83 |
|  | гор.напиток | 270 | Чай | 150 | 58,13 | 0,15 | ----- | 21,27 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 45 | 77,2 | 2,13 | 0,33 | 15,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 58,72 | 0,03 | 5,8 | 0,04 |
|  |  |  | Снежок | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **620,24** | **28,89** | **31,84** | **69,02** |
|  |  |  |  |  | **2213,32** | **77,10** | **76,10** | **333,78** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 16,12,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 45 | Суп лапша молочная с маслом | 200\4 | 303,19 | 9,00 | 10,64 | 31,63 |
|  | гор.напиток | 183 | Кисель | 150 | 64,70 | 0,32 | -- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  |  |  |  |  | **464,75** | **11,99** | **13,84** | **65,82** |
| 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 | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 12 | 35,75 | 4,8 | 2,75 | --- |
|  |  |  |  |  | **267,61** | **11,22** | **10,30** | **38,71** |
| Обед | закуска |  | Салат из красной свеклы с изюмом | 50 | 60,9 | 0,53 | 4,74 | 3,56 |
|  | 1 блюдо | 58 | Щи с мясом со сметаной | 250/11 | 172,77 | 6,48 | 4,72 | 19,33 |
|  | 2 блюдо | 181 | Тефтели | 50 | 101,88 | 11,70 | 4,94 | 3,76 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 120 | 244,80 | 3,97 | 5,70 | 32,3 |
|  | напиток | 255 | Компот из чернослива | 150 | 50,78 | 0,68 | --- | 13,38 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  |  |  |  |  | **708,33** | **25,48** | **25,16** | **88,27** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 180 | 79,78 | 0,39 | ----- | 12,72 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **306,18** | **1,29** | **---** | **50,56** |
| Ужин | закуска |  | Салат из лука с зеленым горошком | 50 | 60,9 | 0,53 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 216 | Рыба запеченная с овощами в омлете | 50 | 78,94 | 8,71 | 9,88 | 15,26 |
|  | гарнир | 196 | Каша перловая с подливом | 120 | 199,42 | 4,30 | 13,66 | 31,56 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 150 | 58,13 | 0,15 | ----- | 21,27 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 110,34 | 3,04 | 0,48 | 22,78 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  |  |  | Снежок | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **599,09** | **20,01** | **34,98** | **97,16** |
|  |  |  |  |  | **2345,96** | **69,99** | **84,28** | **340,52** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |