|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 250\5 | 241,11 | 12,0 | 17,0 | 66,68 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай | 200 | 163,46 | 5,11 |  | 25,92 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 48 | 106,50 | 4,03 | 6,11 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  |  |  |  |  | **584,47** | **21,18** | **30,36** | **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 |  | Кукуруза консервированная | 50 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|  | 1 блюдо | 37 | Суп гороховый с мясом | 300/50 | 272,71 | 15,26 | 5,87 | 38,20 |
|  | 2 блюдо | 170 | Котлета с подливом | 70 | 139,83 | 16,38 | 7,11 | 5,27 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **1097,35** | **46,20** | **27,40** | **147,25** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 185 | 92 | 0,4 | ----- | 12,60 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **318,40** | **1,3** | **---** | **50,44** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 45,0 | ------ | 3,5 | 3,5 |
|  | 2 блюдо | 216 | Рыба запеченная с овощами | 60 | 124,98 | 5,21 | 0,91 | 6,86 |
|  | гарнир | 163 | Жаркое по домашнему с мясом | 280 | 323,86 | 24,27 | 20,21 | 41,34 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 200 | 77,5 | 0,2 | --- | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 80 | 236,0 | 8,46 | 1,54 | 48,63 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Снежок | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **968,04** | **44,88** | **36,4** | **125,78** |
|  |  |  |  |  | **3322,26** | **134,36** | **111,84** | **485,24** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 творожная с изюмом со сгущенным молоком. | 247\30 | 288,53 | 16,33 | 9,84 | 31,09 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 200 | 7,46 | 0,2 | ----- | 20,92 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 41 | 204,79 | 4,35 | 2,97 | 40,18 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  |  |  |  |  | **574,18** | **20,92** | **20,06** | **92,24** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 180 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 30 | 107,30 | 8,10 | 8,25 | --- |
|  |  |  |  |  | **420,50** | **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 | 60 | 167,20 | 20,93 | 18,06 | 7,92 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре с маслом | 240 | 244,80 | 3,97 | 5,7 | 32,3 |
|  | напиток | 183 | Кисель | 200 | 64,70 | 0,32 |  | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 150 | 289,5 | 7,8 | 1,35 | 59,75 |
|  |  |  |  |  | **1013,11** | **38,62** | **40,88** | **116,75** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 210 | 81,73 | 0,45 | ----- | 14,30 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **308,13** | **1,35** | **---** | **52,14** |
| Ужин | закуска |  | Салат из красной свеклы | 60 | 70,42 | 0,7 | 4,16 | 3,6 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 70 | 158,32 | 6,60 | 1,16 | 8,70 |
|  | гарнир | 163 | Каша гречневая с мясом с маслом | 240 | 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 |
|  |  |  | снежок | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **929,84** | **23,82** | **24,52** | **119,67** |
|  |  |  |  |  | **3245,76** | **100,53** | **103,51** | **429,12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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** | **72,73** |
| 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 | 187,46 | 5,52 | 6,11 | 28,92 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое |  | Конфеты | 32 | 101,5 | 1,85 | 2,6 | 10,00 |
|  |  |  |  |  | **458,86** | **10,07** | **16,38** | **58,86** |
| 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\30 | 440,63 | 9,35 | 8,63 | 81,39 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | напиток | 255 | Компот из чернослива | 200 | 226,4 | 0,56 | ---- | 27,84 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 100 | 193,0 | 5,32 | 0,84 | 39,86 |
|  |  |  |  |  | **1136,82** | **34,00** | **24,43** | **166,21** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 210 | 93,08 | 0,45 | ----- | 14,30 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **319,48** | **1,35** | **---** | **52,14** |
| Ужин | закуска |  | Салат их яйца, лука и кукурузы | 100 | 121,80 | 1,60 | 10,0 | 3,58 |
|  | 2 блюдо | 154 | Жаркое по - домашнему с мясом кур | 240 | 257,26 | 17,65 | 16,09 | 30,38 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 200 | 77,5 | 0,2 | ----- | 25,92 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 120 | 331,03 | 9,12 | 1,44 | 38,91 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Снежок | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **948,29** | **35,31** | **37,81** | **104,24** |
|  |  |  |  |  | **3406,46** | **103,38** | **102,49** | **454,18** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 250\30 | 298,91 | 14,06 | 8,60 | 18,72 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 200 | 77,50 | 0,20 | ----- | 20,00 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 40 | 199,80 | 4,25 | 2,90 | 39,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 7 | 51,38 | 0,028 | 7,25 | 0,005 |
|  | сладкое |  | Конфеты | 32 | 61,5 | 1,72 | 3,0 | 7,05 |
|  |  |  |  |  | **689,09** | **20,26** | **21,75** | **85,71** |
| 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 | ------ | 3,5 | 3,5 |
|  | 1 блюдо | 53 | Щи с мясом со сметаной | 300\10 | 205,21 | 7,70 | 5,61 | 22,97 |
|  | 2 блюдо | 144 | Котлета рыбная | 60 | 105,53 | 5,20 | 7,17 | 8,96 |
|  | гарнир | 214 | Картофель отварной с маслом | 200\5 | 350,48 | 3,38 | 13,20 | 39,36 |
|  | напиток | 255 | Компот из кураги | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 289,50 | 7,80 | 1,35 | 59,79 |
|  |  |  |  |  | **1050,42** | **24,40** | **30,83** | **151,36** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 210 | 93,08 | 0,45 | ----- | 14,30 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **319,48** | **1,35** | **---** | **52,14** |
| Ужин | закуска |  | Салат из лука | 50/5 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 158 | Бефстроганово | 50 | 307,90 | 19,63 | 10,73 | 6,0 |
|  | 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 | 154,48 | 4,26 | 0,67 | 31,89 |
|  | масло |  | Масло порционное | 8 | 117,44 | 0,32 | 7,25 | 0,004 |
|  |  |  | Снежок | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **1119,32** | **37,33** | **36,51** | **109,41** |
|  |  |  |  |  | **3562,81** | **99,24** | **102,27** | **446,41** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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 | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  |  |  |  |  | **591,00** | **15,40** | **23,54** | **83,10** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 180,00 | 5,04 | 6,11 | 28,36 |
|  | сладкое |  | Конфеты | 32 | 118,2 | 7,5 | 9,6 | 7,2 |
|  |  |  |  |  | **431,40** | **15,22** | **19,75** | **55,52** |
| Обед | закуска |  | Салат из моркови с зеленым горошком | 70/6 | 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 | 66/5 | 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 | 11,40 | 1,35 | 74,55 |
|  |  |  |  |  | **1071,41** | **52,11** | **42,07** | **151,06** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 225 | 99,72 | 0,49 | ----- | 22,62 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **326,12** | **1,39** | **---** | **60,46** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 73,67 | 0,74 | 4,74 | 6,68 |
|  | 2 блюдо | 256 | Капуста тушенная с мясом | 240 | 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 |
|  |  |  | Кефир | 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** |
|  |  |  |  |  | **3134,19** | **126,66** | **131,16** | **439,43** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | 200\5 | | 262,2 | | 7,52 | | | 9,95 | 34,53 | | |
|  | | гор.напиток | 261 | | Чай | | 200 | | 77,5 | | 0,2 | | | -------- | 20,36 | | |
|  | | хлеб бел. |  | | Булочка | | 40 | | 206,3 | | 7,85 | | | 6,12 | 8,12 | | |
|  | | масло |  | | Масло порционное | | 10 | | 73,4 | | 0,04 | | | 7,25 | 0,005 | | |
|  | |  |  | |  | |  | | **619,4** | | **15,61** | | | **23,32** | **63,02** | | |
| Завтрак 2 | | хлеб бел. |  | | Хлеб | | 50 | | 96,5 | | 2,66 | | | 0,42 | 19,93 | | |
|  | | сыр |  | | Сыр порционный | | 30 | | 107,20 | | 8,1 | | | 8,25 | --- | | |
|  | | гор.напиток | 258 | | Какао | | 200 | | 187,46 | | 5,52 | | | 6,11 | 28,92 | | |
|  | |  |  | |  | |  | | **391,16** | | **16,28** | | | **14,78** | **48,85** | | |
| Обед | | закуска |  | | Салат из свежей капусты с яблоками | | 100 | | 68,4 | | 0,18 | | | 4,2 | 6,32 | | |
|  | | 1 блюдо | 35 | | Суп рисовый с мясом со сметаной | | 300\5 | | 126,24 | | 3,21 | | | 6,11 | 9,7 | | |
|  | | 2 блюдо | 273 | | Блины со сметанным соусом | | 150\30 | | 321,3 | | 5,24 | | | 9,18 | 56,93 | | |
|  | | гарнир |  | |  | |  | |  | |  | | |  |  | | |
|  | | напиток | 255 | | Компот из чернослива | | 200 | | 64,7 | | 0,32 | | | ---- | 16,78 | | |
|  | | хлеб бел. |  | | Хлеб | | 100 | | 193 | | 5,32 | | | 0,84 | 39,86 | | |
|  | |  |  | |  | |  | | **773,64** | | **14,27** | | | **20,33** | **129,59** | | |
| Полдник | | фрукты |  | | Яблоко | | 214 | | 106,42 | | 0,46 | | | ----- | 14,57 | | |
|  | | сок |  | | Сок фруктовый | | 200 | | 226,4 | | 0,9 | | | --- |  | | |
| 37,84 | | |
|  | |  |  | |  | |  | | **332,82** | | **1,36** | | | **---** | **52,41** | | |
|  | | закуска |  | | Соленый помидор | | 69 | | 54 | | ------ | | | 3,78 | 3,78 | | |
| Ужин | |
|  | | 2 блюдо | 83 | | Овощное рагу с мясом | | 245 | | 322,56 | | 4,65 | | | 10,38 | 50,43 | | |
|  | |  | 154 | | Рыба запеченная с овощами | | 66 | | 185,32 | | 11,45 | | | 5,40 | 3,86 | | |
|  | | гор.напиток | 261 | | Чай с сахаром | | 200 | | 77,5 | | 0,2 | | | ------ | 20 | | |
|  | | хлеб бел. |  | | Хлеб | | 130 | | 193.10 | | 5,32 | | | 0,84 | 39.86 | | |
|  | | масло |  | | Масло порционное | | 5 | | 36,7 | | 0,02 | | | 3,62 | 0,025 | | |
|  | |  |  | |  | |  | |  | |  | | |  |  | | |
|  | |  |  | |  | |  | | **869,18** | | **21,64** | | | **24,02** | **117,95** | | |
|  | |  |  | |  | |  | | **2986,2** | | **69,16** | | | **82,45** | **411,82** | | |
| 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 | | 240\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 | | 117,20 | | 8,10 | 8,25 | | | --- |
|  | |  | | |  | |  | |  | | **713,36** | | **26,89** | **30,80** | | | **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 |
|  | |  | | |  | |  | |  | | **394,70** | | **15,20** | **15,98** | | | **55,49** |
| Обед | | закуска | | | 20 | | Салат из свеклы с черносливом | | 100 | | 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 | | 214 | | 106,42 | | 0,46 | ----- | | | 14,57 |
|  | | сок | | |  | | Сок фруктовый | | 200 | | 226,4 | | 0,9 | --- | | | 37,84 |
|  | |  | | |  | |  | |  | | **332,82** | | **1,36** | **---** | | | **52,41** |
| Ужин | | закуска | | |  | | Салат из свежей капусты с яблоком | | 100 | | 71 | | 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 | | 200/5 | | 77,5 | | 0,20 | ----- | | | 20,00 |
|  | | хлеб бел. | | |  | | Хлеб | | 70 | | 193,10 | | 5,32 | 0,84 | | | 39,86 |
|  | | масло | | |  | | Масло порционное | | 5 | | 36,7 | | 0,02 | 3,62 | | | 0,025 |
|  | |  | | |  | | Снежок | | 200 | | 124 | | 6,72 | 6,66 | | | 5,42 |
|  | | яйцо | | |  | | Яйцо вареное | | 1шт | | 104,0 | | 13,1 | 11,5 | | | 0,9 |
|  | |  | | |  | |  | |  | | **898,92** | | **43,54** | **44,26** | | | **103,01** |
|  | |  | | |  | |  | |  | | **3242,55** | | **119,67** | **120,28** | | | **461,83** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 200/5 | 379,0 | 7,52 | 13,31 | 39,53 |
|  | гор.напиток | 271 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 42 | 96,5 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **692,20** | **15,24** | **23,11** | **87,85** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Плюшка с сахаром | 60 | 217,70 | 5,03 | 6,17 | 34,80 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  | гор.напиток | 183 | Кисель | 200 | 64,70 | 0,32 | ----- | 16,78 |
|  |  |  |  |  | **355,80** | **5,39** | **13,42** | **51,63** |
| 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 | 90 | 144,26 | 13,05 | 7,23 | 4,96 |
|  | 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 | 11,40 | 1,35 | 74,55 |
|  |  |  |  |  | **1126,07** | **39,97** | **27,32** | **173,09** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 214 | 106,42 | 0,46 | ----- | 14,57 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **332,82** | **1,36** | **---** | **52,41** |
| Ужин | закуска |  | Помидор соленый | 79 | 8,95 | --- | ---- | 2,23 |
|  | 2 блюдо | 163 | Картофельное пюре с маслом | 240 | 316,70 | 7,32 | 17,77 | 59,20 |
|  |  | 120 | Котлета | 60 | 159,80 | 16,9 | 7,4 | 5,4 |
|  | гор.напиток | 270 | Чай с лимоном | 200 | 77,5 | 0,20 | ----- | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 80 | 236 | 8,45 | 1,54 | 48,62 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Снежок | 178 | 110,36 | 5,04 | 4,99 | 4,82 |
|  |  |  |  |  | **946,01** | **37,93** | **35,32** | **140,29** |
|  |  |  |  |  | **3452,90** | **99,89** | **99,17** | **505,27** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 200/30 | 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 | 153,5 | 5,04 | 5,76 | 25,36 |
|  |  |  |  |  | **323,40** | **7,74** | **13,43** | **45,34** |
| Обед | закуска |  | Салат из свежей капусты с кукурузой | 80 | 88,58 | 0,84 | 6,89 | 5,17 |
|  | 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 | 289,50 | 7,8 | 1,35 | 59,79 |
|  |  |  |  |  | **911,53** | **34,12** | **28,49** | **135,61** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 190 | 84,22 | 0,41 | ----- | 20,12 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **310,62** | **1,31** | **---** | **57,96** |
| Ужин | закуска |  | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 106,08 | 1,32 | 10,08 | 4,68 |
|  | 2 блюдо | 148 | Рыба тушенная с овощами | 66 | 202,90 | 20,93 | 10,16 | 5,69 |
|  | гарнир | 196 | Каша перловая с мясом | 210/45 | 366,29 | 19,44 | 18,86 | 46,54 |
|  | гор.напиток | 270 | Чай с шиповником | 200 | 77,5 | 0,20 | ----- | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 70 | 193,10 | 5,32 | 0,84 | 39,86 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  |  |  | Снежок | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **1143,08** | **53,97** | **53,85** | **122,24** |
|  |  |  |  |  | **3527,91** | **129,60** | **120,71** | **442,42** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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 | 180 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 30 | 105 | 8,10 | 8,25 | --- |
|  |  |  |  |  | **454,90** | **15,84** | **21,68** | **48,34** |
| 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 | 70 | 139,84 | 16,39 | 6,9 | 5,27 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 235 | 479,40 | 7,77 | 11,16 | 63,25 |
|  | напиток | 255 | Компот из чернослива | 200 | 67,70 | 0,9 | ---- | 17,84 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 289,50 | 7,8 | 1,35 | 59,79 |
|  |  |  |  |  | **1283,95** | **43,56** | **29,32** | **178,72** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 190 | 84,22 | 0,41 | ----- | 20,12 |
|  | сок | 255 | Компот из кураги | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **310,62** | **1,31** | **---** | **57,96** |
| 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 | 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 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 |
|  |  |  | Снежок | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **888,30** | **32,54** | **44,50** | **127,26** |
|  |  |  |  |  | **3514,67** | **107,51** | **112,85** | **488,56** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |