|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 19,11,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 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 | 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 | 360 | 92 | 0,4 | ----- | 12,60 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **318,40** | **1,5** | **---** | **50,44** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 45,0 | ------ | 3,5 | 3,5 |
|  | 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 | 80 | 236,0 | 8,46 | 1,54 | 48,63 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Кефир | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **843,06** | **39,67** | **35,53** | **118,92** |
|  |  |  |  |  | **3227,25** | **132,88** | **112,49** | **479,51** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 20,11,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 с лимоном | 200 | 7,46 | 0,2 | ----- | 20,92 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 41 | 106,50 | 4,03 | 6,11 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  |  |  |  |  | **442,36** | **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 | 102,5 | 1,87 | 2,6 | 0,6 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 180 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 30 | 107,25 | 8,10 | 8,25 | --- |
|  |  |  |  |  | **522,95** | **17,69** | **20,65** | **48,92** |
| Обед | закуска | 3 | Салат из красной свеклы с сыром с чесноком | 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 | 139,32 | 17,44 | 15,05 | 6,60 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 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 |
|  |  |  |  |  | **985,23** | **35,13** | **37,87** | **153,97** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 200 | 77,83 | 0,43 | ----- | 13,62 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **304,23** | **1,53** | **---** | **51,46** |
| Ужин | закуска |  | Салат из квашеной капусты с луком | 60 | 70,42 | 0,7 | 4,16 | 3,6 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 80/20 | 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 молоком | 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 |
|  |  |  |  |  | **929,84** | **23,82** | **24,52** | **119,67** |
|  |  |  |  |  | **3,184,61** | **96,88** | **105,11** | **442,42** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 21,11,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **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 | 180 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое |  | Конфеты | 32 | 101,5 | 1,85 | 2,6 | 10,00 |
|  |  |  |  |  | **451,4** | **9,59** | **16,03** | **58,30** |
| 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 горбуши | 400 | 154,99 | 17,61 | 5,48 | 10 |
|  | 2 блюдо | 296 | Оладьи со сметанным соусом | 140\20 | 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 | 200 | 88,65 | 0,43 | ----- | 13,62 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **315,05** | **1,33** | **---** | **51,46** |
| 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 |
|  |  |  | Кефир | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **948,29** | **35,31** | **37,81** | **104,24** |
|  |  |  |  |  | **3394,57** | **102,88** | **102,14** | **452,94** |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 22,11,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 128 | Зразы творожные с изюмом со сгущенным молоком | 220\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 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,005 |
|  | сладкое |  | Конфеты | 32 | 102,5 | 1,87 | 2,6 | 0,6 |
|  |  |  |  |  | **752,11** | **20,42** | **21,35** | **79,26** |
| 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 | 50 | 35 | ------ | 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 | 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 |
|  |  |  |  |  | **1103,19** | **27,00** | **34,41** | **151,36** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 200 | 88,65 | 0,30 | ----- | 13,62 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **315,05** | **1,2** | **---** | **51,46** |
| Ужин | закуска |  | Салат из свеклы | 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 | 117,44 | 0,32 | 7,25 | 0,004 |
|  |  |  | Кефир | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **1188,74** | **40,36** | **37,75** | **111,38** |
|  |  |  |  |  | **3743,59** | **125,30** | **106,69** | **441,75** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 25,11,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 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 | 70/5 | 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 | 200 | 88,65 | 0,43 | ----- | 20,11 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **315,05** | **1,33** | **---** | **57,95** |
| 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** |
|  |  |  |  |  | **3123,12** | **126,60** | **131,16** | **436,92** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 26,11,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 43 | 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 | 108 | 8,2 | 7 | --- |
|  | гор.напиток | 258 | Какао | 200 | 180 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  | **384,5** | **15,9** | **13,18** | **48,29** |
| 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 |
|  | 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 | 150 | 99,45 | 0,43 | ----- | 13,62 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- |  |
| 37,84 |
|  |  |  |  |  | **325,85** | **1,33** | **---** | **51,46** |
|  | закуска |  | Соленый помидор | 63 | 54 | ------ | 3,78 | 3,78 |
| Ужин |
|  | 2 блюдо | 83 | Овощное рагу с мясом | 265 | 348,9 | 5,02 | 11,23 | 54,55 |
|  |  | 154 | Рыба запеченная с овощами | 70/30 | 196,55 | 12,14 | 5,73 | 4,09 |
|  | гор.напиток | 261 | Чай с сахаром | 200 | 77,5 | 0,2 | ------ | 20 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 130 | 193.10 | 5,44 | 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 |
|  |  |  |  |  | **1030,75** | **29,42** | **32,16** | **127,73** |
|  |  |  |  |  | **3134,14** | **76,53** | **88,99** | **420,09** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 27,11,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Творожно – морковная запеканка со сгущенным молоком | 250\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 | 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 | 200 | 99,45 | 0,65 | --- | 19,30 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **325,85** | **1,55** |  | **57,14** |
| 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 | 58,13 | 0,15 | ----- | 15,00 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 70 | 193,10 | 5,32 | 0,84 | 39,86 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  | яйцо |  | Яйцо вареное | 1шт | 104,0 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  |  |  |  |  | **879,55** | **43,49** | **44,26** | **104,34** |
|  |  |  |  |  | **3216,21** | **119,81** | **120,28** | **467,89** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 28,11,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 180 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 40 | 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 | 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 | 11,40 | 1,35 | 74,55 |
|  |  |  |  |  | **998,10** | **41,42** | **28,12** | **213,41** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 200 | 99,45 | 0,65 | --- | 19,30 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **325,85** | **1,55** |  | **57,14** |
| Ужин | закуска |  | Помидор соленый | 63 | 6,8 | --- | ---- | 1,7 |
|  | 2 блюдо | 163 | Картофельное пюре с маслом | 220 | 516,81 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **1033,61** | **32,89** | **30,33** | **134,95** |
|  |  |  |  |  | **3405,56** | **96,49** | **94,98** | **544,98** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 29,11,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 124 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 230/30 | 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 | 97,44 | 0,93 | 7,6 | 5,70 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **820,39** | **34,21** | **29,20** | **135,14** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 180 | 79,78 | 0,39 | ----- | 23,48 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **306,18** | **1,29** | **---** | **61,32** |
| Ужин | закуска |  | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 106,08 | 1,32 | 10,08 | 4,68 |
|  | 2 блюдо | 148 | Рыба тушенная с овощами | 90 | 202,90 | 20,93 | 10,16 | 5,69 |
|  | 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 | 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** | **49,35** | **39,35** | **119,53** |
|  |  |  |  |  | **3432,33** | **125,05** | **106,92** | **442,60** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 02,12,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 107,25 | 8,10 | 8,25 | --- |
|  |  |  |  |  | **457,15** | **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 | 85 | 169,80 | 19,9 | 8,4 | 6,4 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 235 | 479,40 | 7,77 | 11,16 | 63,25 |
|  | напиток | 255 | Компот из изюма | 200 | 67,70 | 0,9 | ---- | 17,84 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 289,50 | 7,8 | 1,35 | 59,79 |
|  |  |  |  |  | **1313,91** | **47,07** | **30,82** | **179,85** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 180 | 79,78 | 0,39 | ----- | 23,48 |
|  | сок | 255 | Компот из кураги | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **306,18** | **1,29** | **---** | **61,32** |
| 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 |
|  |  |  | Снежок | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **888,30** | **32,54** | **44,50** | **127,26** |
|  |  |  |  |  | **3542.44** | **111,00** | **114,35** | **493,05** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |