|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 09,01,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 45 | Суп лапша молочная с маслом | 200/4 | 154,63 | 4,50 | 5,32 | 15,62 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай  | 150 | 58,09 | 0,15 | ---- | 15,69 |
|   | Хлеб бел. |  | Булочка | 40 | 199,80 | 4,25 | 2,90 | 39,93 |
|   |  масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|   |   |  |  |  | **441,88** | **6,85** | **10,60** | **35,29** |
| Завтрак 2 |  Хлеб бел. |  | Хлеб  | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |  сыр |  | Сыр порционный | 12 | 42,90 | 3,24 | 3,30 | --- |
|   |  гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|   |  сладкое |  | Конфеты | 30 | 101,25 | 2,60 | 3,50 | 0,30 |
|  | Яйцо |  | Яйцо вареное | 1шт | 104 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  |  |  |  |  | **346,65** | **12,25** | **11,46** | **38,99** |
| Обед | закуска | 48 | Салат из моркови с изюмом | 50 | 43,5 | 0,41 | 3,38 | 2,54 |
|   | 1 блюдо | 53 | Щи с мясом со сметаной  | 250\11 | 178,44 | 11,57 | 3,61 | 30,3 |
|   | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 40 | 140,39 | 8,67 | 4,09 | 2,92 |
|   | гарнир | 196 | Каша гречневая с мясом | 180 | 366,10 | 19,44 | 18,86 | 46,54 |
|   | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 90,4 | 3,04 | 0,36 | 19,88 |
|   | хлеб черн. |  |   |  | **867,35** | **64,02** | **30,3** | **114,76** |
|  Полдник | фрукты |  | Яблоко | 95 | 47,24 | 0,20 | ----- | 6,26 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  пюре |  |  Пюре детское фруктовое | 90 | 50 | 1 | ------ | 12,5 |
|  |   |  |   |   | **323,64** | **2,1** | **---** | **56,6** |
| Ужин | закуска |  | Помидор соленый | 50 | 2,83 | ------ | ---- | 1,25 |
|  | 2 блюдо | 163 |  Картофель тушенный с мясом | 120 | 154,48 | 11,31 | 9,52 | 19,46 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 265 | Чай  | 150 | 58,12 | 0,15 |   | 15,69 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 90,4 | 3,04 | 0,36 | 19,88 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|  |  |  | Кефир | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **486,42** | **28,68** | **16,93** | **64,08** |
|  |  |  |  |  | **2235,78** | **83,70** | **65,20** | **344,47** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 13.01.2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо |  117 | Омлет с маслом  | 140\4 | 261,52 | 12,63 | 11,72 | 2,03 |
|   | гор.напиток | 183 | Кисель | 150 | 48,52 | 0,24 |  | 12,58 |
|   |  хлеб бел. |   | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |  масло |   | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   |   |   |  |  | **414,24** | **15,54** | **15,65** | **32,02** |
| Завтрак 2 |  хлеб бел. |   | Хлеб пшеничный | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |  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 |
|   |   |   |  |  | **289,20** | **7,43** | **8,28** | **51.21** |
| Обед | закуска |   | Салат из свежей капусты с кукурузой | 50 | 64 | 0,45 | 5,07 | 4,11 |
|   | 1 блюдо |  39 | Суп лапша с мясом кур со сметаной | 250\11 | 202,15 | 7,61 | 4,72 | 25,84 |
|   | 2 блюдо |  181 | Тефтели | 50 | 99,88 | 11,70 | 4,94 | 3,76 |
|   | гарнир |  216 | Картофельное пюре  | 140 | 190,4 | 3,09 | 4,43 | 25,12 |
|   | сладкое |  255 | Компот из изюма | 150 | 48,52 | 0,24 | ---- | 12,58 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | хлеб черн. |   |   |  | **682,15** | **25,21** | **19,48** | **87,35** |
|  Полдник | фрукты |  | Яблоко | 100 | 49,73 | 0,22 | ----- | 6,59 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |   |  |   |   | **276,13** | **1,12** | **---** | **44,43** |
| Ужин | закуска |  | Салат из моркови с зеленым горошком | 50 | 60,9 | 0,53 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 40 | 90.45 | 39.17 | 3.57 | 1.7 |
|  | гарнир | 196 | Каша перловая с подливом | 140/15 | 214.45 | 3,03 | 6,74 | 33,94 |
|  | гор.напиток | 261 | Чай с сахаром | 150 | 58.12 | 0.15 | ----- | 15.0 |
|  | хлеб бел |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,13 | 0,33 | 15,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Снежок | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **599.82** | **48.39** | **22.33** | **72.87** |
|  |  |  |  |  | **2261.54** | **97.69** | **65.74** | **287.88** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 14,01,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 94 | Каша пшенная молочная с маслом с изюмом | 185\4 | 234,76 | 6,38 | 8,11 | 34,17 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 150 | 58,09 | 0,15 | --- | 15,69 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |   |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   |   |  |  |  | **397,05** | **9,21** | **12,04** | **67,28** |
| Завтрак 2 |  хлеб бел. |  | Хлеб  | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |   |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 150 | 135,00 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|   |  сладкое |  | Конфеты | 15 | 44,32 | 1,35 | 3,60 | 2,7 |
|   |   |  |  |  | **276,18** | **7,80** | **11,12** | **41,38** |
| Обед | закуска |  | Салат из красной свеклы с изюмом | 50 | 64 | 0,45 | 5,07 | 4,11 |
|   | 1 блюдо | 43 | Суп гречневый с мясом кур | 250 | 209,75 | 4,35 | 11,47 | 24,43 |
|   | 2 блюдо | 296 | Оладьи со сметанным соусом | 100\10 | 285,11 | 6,05 | 5,58 | 52,66 |
|   | гарнир |  |   |  |  |  |  |  |
|   | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 150 | 85,34 | 0,42 | ---- | 20,92 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб  | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | хлеб черн. |   |   |  | **721,40** | **13,39** | **22,44** | **118,06** |
|  Полдник | фрукты |   | Яблоко | 100 | 49,73 | 0,22 | ----- | 6,59 |
|   | сок |   | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|   |   |   |   |   | **276,13** | **1,12** | **---** | **44,43** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 54,0 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба припущенная в молоке | 30 | 34,86 | 3,99 | 1,19 | 2,04 |
|  | гарнир | 83 | Овощное рагу с мясом | 140 | 123,45 | 15,38 | 7,46 | 4,19 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 150 | 64,36 | 0,15 | - | 15,69 |
|  | хлеб бел |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 1,77 | 0,28 | 13,29 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Снежок | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|   |   |   |   |   | **452,57** | **24,67** | **19,66** | **41,72** |
|   |   |   |   |   | **2123,33** | **56,19** | **65,26** | **312,87** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 15,01,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 124 | Запеканка из творога с изюмом с повидлом | 140\20 | 310,46 | 12,42 | 8,41 | 26,98 |
|   | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 140,59 | 4,14 | 4,58 | 21,69 |
|   |  хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |  масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|   |   |  |  |  | **547,91** | **19,24** | **15,61** | **66,08** |
| 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 | 265 | Чай с сахаром | 150 | 58,09 | 0,15 |  | 15,69 |
|  |  |  |  |  | **162,29** | **2,83** | **3,93** | **33,10** |
| Обед | закуска | 10 | Салат из моркови и яблок | 50 | 71,18 | 0,5 | 5,64 | 4,57 |
|   | 1 блюдо | 36 | Суп овощной с мясом со сметаной | 250\11 | 172,77 | 6,48 | 4,72 | 19,33 |
|   | 2 блюдо | 171 | Биточки с подливом | 50\15 | 127,67 | 7,71 | 8,46 | 4,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | гарнир | 111 | Макароны отварные | 135 | 233,80 | 4,74 | 7,02 | 35,89 |
|   | сладкое | 255 | Компот из изюма | 150 | 169,80 | 0,67 | ---- | 28,38 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | хлеб черн. |  |   |   | **852,42** | **22,22** | **26,16** | **108,25** |
|  Полдник | фрукты |  | Яблоко | 115 | 57,19 | 0,25 | --- | 7,58 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |   |  | **283,59** | **1,15** | **---** | **45,42** |
| Ужин | закуска |  | Зеленый горох | 50 | 6,8 | - | - | 1,7 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 40 | 46,49 | 5,33 | 1,59 | 2,73 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 140 | 187,95 | 3,72 | 7,07 | 27,18 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 150 | 58,09 | 0,15 |  | 15,69 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|  |  |  |  |  | **405,89** | **11,34** | **11,29** | **63,26** |
|  |  |  |  |  | **2252,10** | **56,78** | **56,99** | **316,11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 16,01,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 99 | Каша пшенная молочная с маслом | 185\4 | 245,00 | 6,0 | 8,0 | 36,0 |
|   | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 150 | 135,00 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|   | хлеб |  | Булочка | 31 | 59,83 | 1,64 | 0,26 | 12,36 |
|   |  масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   |   |  |   |  | **469,19** | **11,43** | **15,47** | **69,65** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |  сыр |  | Сыр порционный | 12 | 42,90 | 3,24 | 3,30 | - |
|   |  масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   |  гор. напиток | 265 | Чай с сахаром | 150 | 135,00 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|  |  |  |  |  | **274,76** | **9,69** | **10,82** | **38,68** |
| Обед | закуска |  | Салат из лука с зеленым горошком | 50 | 69,12 | 1,0 | 6,25 | 2,24 |
|   | 1 блюдо | 59 | Борщ с мясом со сметаной | 250\11 | 217,22 | 7,40 | 4,72 | 30,18 |
|   | 2 блюдо | 154 | Рыба тушенная с овощами  | 35/15 | 61,02 | 7,45 | 2,09 | 3,53 |
|   | гарнир | 216 | Картофельное пюре с подливом | 120 | 172,80 | 2,80 | 4,02 | 22,80 |
|   | сладкое | 255 | Компот из кураги | 150 | 169,8 | 0,67 | ---- | 28,38 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб пшеничный | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | масло |   |  |  | **767,16** | **21,44** | **17,40** | **103,07** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   Полдник | фрукты |  | Яблоко | 115 | 57,19 | 0,25 | --- | 7,58 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |   |  | **283,59** | **1,15** | **---** | **45,42** |
| Ужин | закуска | 50 | Салат из яйца, кукурузы и лука | 50 | 64,06 | 0,45 | 5,08 | 4,12 |
|  | 2 блюдо | 174 | Плов с курами | 180 | 269,11 | 13,86 | 11,32 | 34,31 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром с лимоном | 150/5 | 58,12 | 0,15 | -- | 15,00 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 40 | 54,90 | 1,89 | 0,36 | 11,34 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|  |  |  | Снежок | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **537,55** | **19,73** | **22,40** | **67,50** |
|  |  |  |  |  | **2332,25** | **63,44** | **66,09** | **324,32** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 17,01,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Зразы творожные с изюмом со сгущенным молоком. | 130/20 | 294,44 | 8,17 | 9,57 | 43,91 |
|   | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   |  |  |  |  | **526,30** | **14,59** | **17,12** | **82,62** |
| 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 | 265 | Чай с сахаром | 150 | 135,00 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|   | сладкое |  | Конфеты | 20 | 35,2 | 2,08 | 2,80 | 0,24 |
|   |  |  |  |  | **267,06** | **8,53** | **10,32** | **38,92** |
| Обед | закуска | 20 | Салат из красной свеклы с соленым огурцом | 50 | 63,36 | 0,72 | 5,9 | 4,45 |
|   | 1 блюдо | 38 | Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной | 250\11 | 178,44 | 11,57 | 3,61 | 30,3 |
|   | 2 блюдо | 162 | Гуляш | 30/20 | 94,13 | 11,78 | 10,17 | 4,46 |
|   | гарнир | 111 | Рожки отварные | 120 | 172,8 | 5,15 | 4,02 | 22,8 |
|   | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 150 | 48,52 | 0,24 | ---- | 12,58 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб  | 40 | 90,4 | 3,04 | 0,36 | 19,88 |
|   | хлеб черн. |   |   |  | **647,65** | **32,50** | **24,06** | **94,47** |
|  Полдник | сладкое |   | Яблоко | 115 | 57,19 | 0,25 | --- | 7,58 |
|   | сок |   | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|   |  |   |   |  | **283,59** | **1,15** | **---** | **45,42** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 54,0 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 44 | 89,93 | 7,85 | 5,22 | 2,89 |
|  | гарнир | 83 | Овощное рагу с мясом | 130 | 113,31 | 3,65 | 4,20 | 17,50 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с шиповником | 150 | 58,09 | 0,15 | - | 15,69 |
|  | хлеб бел |  | Хлеб | 40 | 55,2 | 1,52 | 0,24 | 11,34 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Снежок | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **469,23** | **16,55** | **20,39** | **53,93** |
|   |   |   |   |   | **2193,83** | **73,32** | **71,89** | **315,36** |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 20,01,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо |   106  | Каша ячневая молочная с маслом | 185/4 | 265,10 | 7,66 | 10,11 | 34,76 |
|   | гор.напиток |  265 | Чай с шиповником | 150 | 58,12 | 0,15 | ---- | 15 |
|   | хлеб |   | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |  масло |   | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   |   |   |   |  | **427,42** | **10,49** | **14,04** | **67,17** |
| Завтрак 2 |  хлеб бел. |   | Хлеб пшеничный | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |  масло |   | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|   |  яйцо |   | Яйцо варенное | 1 | 104 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|   |  сладкое | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  |  |  |  |  | **335,86** | **19,53** | **18,47** | **39,61** |
| Обед | закуска |  11 | Салат из моркови с зеленым горошком | 50 | 87 | 0,86 | 6,64 | 5,35 |
|   | 1 блюдо |  60 | Рассольник ленинградский с мясом со сметаной | 250\11 | 217,15 | 7,3 | 4,72 | 30,27 |
|   | 2 блюдо |  149 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 44 | 63,32 | 6,97 | 3,83 | 1,28 |
|   | гарнир |  216 | Картофельное пюре с подливом | 120\20 | 149,50 | 1,47 | 0,20 | 16,28 |
|   | сладкое |  256 | Компот из кураги | 150 | 48,52 | 0,24 | ---- | 12,58 |
|  | хлеб бел. |   | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | хлеб черн. |   |   |   | **642,69** | **18,96** | **15,71** | **81,70** |
| Полдник | фрукты |   | Яблоко | 105 | 52,21 | 0,23 | --- | 6,92 |
|  | сок |   | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |   |  | **278,61** | **1,13** | **---** | **44,76** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 54,0 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|  | 2 блюдо | 163 | Каша гречневая с мясом с маслом | 150/35 | 127,67 | 14,15 | 13,73 | 33,79 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|   | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 150 | 58,13 | 0,15 | ----- | 21,27 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 70,34 | 1,89 | 0,36 | 17,06 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  |  |  | Снежок | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **401,50** | **14,44** | **20,20** | **68,97** |
|   |  |  |  |  | **2086,08** | **64,55** | **68,42** | **302,21** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 21,01,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 100 | Каша геркулесовая молочная с маслом | 185 \4 | 252,2 | 7,52 | 9,95 | 32,23 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай  | 150 | 58,09 | 0,15 |   ---- | 15,69 |
|   | Хлеб бел. |   | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |  масло |   | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|   |   |   |   |   | **407,15** | **10,35** | **12,57** | **65,33** |
| Завтрак 2 | Хлеб бел. |   | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |  сыр |   | Сыр порционный | 12 | 35,7 | 2,7 | 8,25 | - |
|   |  гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 150 | 135,00 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|   |   |   |   |   | **238,2** | **9,14** | **12,88** | **38,66** |
| Обед | закуска | 6 | Салат из свежей капусты с кукурузой | 50 | 63,37 | 0,67 | 5,12 | 2,07 |
|   | 1 блюдо | 42 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 121,00 | 5,80 | 6,37 | 5,58 |
|   | 2 блюдо | 192 | Куры отварные с овощами | 37 | 130,8 | 6,2 | 7,9 | 0,55 |
|   | гарнир | 110 | Запеканка вермишелевая с маслом | 120 | 193,04 | 4,19 | 15,34 | 45,54 |
|   | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | хлеб черн. |   |   |   | **633,93** | **19,22** | **35,05** | **82,26** |
|  Полдник | фрукты |   | Яблоко | 100 | 49,72 | 0,21 | --- | 6,59 |
|   | сок |   | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |   |  | **276,12** | **1,11** | **---** | **44,43** |
| Ужин | закуска |   | Помидор соленый | 50 | 6,8 | - | - | 1,7 |
|   | 2 блюдо | 158 | Бефстроганово | 35 | 114,36 | 6,19 | 5,00 | 0,16 |
|   | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 124 | 163,62 | 2,41 | 5,86 | 19,47 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай  | 150 | 58,09 | 0,15 | 6,33 | 15,69 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | масло |   | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Снежок | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|   |   |   |  |  | **518,77** | **14,35** | **24,46** | **55,69** |
|   |   |   |   |   | **2074,17** | **54,16** | **84,96** | **286,37** |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 22,01,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо |  125 |  Творожно морковная запеканка со сгущенным молоком | 140/20 | 227,16 | 6,92 | 8,10 | 37,17 |
|   | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |  масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   |   |  |   |  | **466,36** | **13,35** | **16,38** | **75,88** |
| Завтрак 2 |  хлеб бел. |  | Хлеб  | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |  масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,01 | 3,62 | 0,02 |
|   |  гор.напиток |  258 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|   |  сладкое |  | Печенье | 35 | 118,12 | 2,15 | 2,91 | 11,72 |
|  |  |  |  |  | **357,32** | **8,57** | **11,19** | **50,43** |
| Обед | закуска | 20 | Салат из красной свеклы с черносливом | 50 | 76,12 | 0,72 | 5,92 | 4,45 |
|   | 1 блюдо | 38 | Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной | 250\11 | 178,44 | 11,57 | 3,61 | 30,3 |
|   | 2 блюдо | 192 | Куры отварные с овощами | 43 | 285,11 | 18,64 | 20,82 | 5,79 |
|   | гарнир | 167 | Картофель запеченный в духовке | 120 | 309,41 | 4,09 | 16,74 | 35,40 |
|   | сладкое | 187 | Компот из изюма | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|   |  хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  |  |   |   |  | **974,80** | **37,38** | **53,11** | **104,46** |
|  Полдник | фрукты |   | Яблоко | 100 | 49,72 | 0,21 | --- | 6,59 |
|   | сок |   | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |   |  | **276,12** | **1,11** | **---** | **44,43** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 60 | 54,0 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|  | 2 блюдо | 216 | Рыба запеченная с яйцом | 60 | 102,52 | 8,9 | 5,94 | 3,30 |
|  | гарнир | 256 | Капуста тушенная с мясом | 120/25 | 111,61 | 4,74 | 7,12 | 8,44 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 150 | 58,13 | 0,15 | ----- | 21,27 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **494,82** | **19,28** | **23,38** | **55,45** |
|  |  |  |  |  | **2569,42** | **78,58** | **104,06** | **330,65** |