|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** | |