|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 17,12,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 44 | Суп рисовый молочный с маслом | 200\5 | 190,16 | 9,46 | 13,40 | 52,66 |
|   | гор.напиток | 243 | Чай с молоком | 150 | 122,95 | 4,14 | 3,83 | 19,44 |
|   | хлеб бел. |  | Булочка | 40 | 106,5 | 4,03 | 6,11 | 19,93 |
|   | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,63 | 0,025 |
|   |  |  |  |  | **456,31** | **17,65** | **26,97** | **92,01** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   | яйцо |   | Яйцо вареное | 1шт | 104 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|   | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 150 | 115,25 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|  |  |  |  |  | **286,75** | **19,54** | **16,13** | **39,56** |
| Обед | закуска |  | Кукуруза консервированная | 50 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|   | 1 блюдо | 37 | Суп гороховый с мясом | 250/20 | 226,56 | 12,67 | 4,87 | 31,74 |
|   | 2 блюдо | 170 | Котлета с подливом | 40/15 | 81,20 | 9,52 | 4,13 | 3,06 |
|   | гарнир | 11 | Вермишель отварная с маслом | 150/5 | 194,85 | 4,25 | 6,30 | 17,04 |
|   | напиток | 255 | Компот из изюма | 150 | 57,53 | 0,42 | --- | 13,42 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   |  |  |  |  | **698,24** | **29,56** | **20,36** | **84,76** |
|  Полдник | фрукты |  | Яблоко | 185 | 92,00 | 0,4 | ----- |  12,6 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |   |   | **318,40** | **1,3** | **---** | **50,44** |
|  | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 45,0 | ------ | 3,5 | 3,5 |
|  | 2 блюдо | 154 | Жаркое по домашнему с мясом | 140 | 161,93 | 12,13 | 10,11 | 20,67 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром  | 150 | 58,13 | 0,15 | --- | 5,66 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 110,34 | 3,04 | 0,48 | 22,78 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  |  |  | Снежок | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **466,76** | **18,69** | **20,31** | **55,34** |
|  |  |  |  |  | **2226,46** | **86,74** | **83,77** | **322,11** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 18,12,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 124 | Запеканка морковная с творогом с изюмом со сгущенным молоком. | 140\20 | 166,67 | 9,43 | 5,68 | 17,96 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 150 | 7,46 | 0,2 | --- | 20,92 |
|   | хлеб бел. |  | Булочка | 32 | 159,84 | 3,39 | 2,32 | 31,36 |
|   | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   |  |  |   |  | **363,33** | **13,03** | **10,89** | **70,26** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  | сладкое |  | Конфеты | 16 | 101,50 | 1,72 | 3,00 | 10,05 |
|   | гор. напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **333,36** | **8,17** | **10,52** | **48,73** |
| Обед | закуска | 3 | Салат из моркови и яблок | 50 | 60,9 | 0,53 | 4,74 | 3,56 |
|   | 1 блюдо | 36 | Суп овощной с мясом со сметаной | 250\11 | 156,78 | 7,7 | 3,95 | 19,33 |
|   | 2 блюдо | 158 | Бефстроганово | 30 | 86,59 | 10,46 | 9,03 | 3,96 |
|   | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 130 | 289,31 | 4,69 | 4,56 | 25,84 |
|   | напиток | 183 | Кисель | 150 | 48,53 | 0,24 | ---- | 12,59 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   |  |  |   |   | **719,31** | **25,74** | **22,60** | **81,22** |
|  Полдник | фрукты |  | Яблоко | 180 | 79,78 | 0,39 | ----- | 12,72 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  | пюре  |   |  Пюре детское фруктовое | 90 | 50 | 1 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **356,18** | **2,29** | **---** | **63,06** |
| Ужин | закуска |  |  Салат из красной свеклы  | 50 | 60,9 | 0,53 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 40 | 83,33 | 3,47 | 0,61 | 4,58 |
|  | гарнир | 163 | Каша гречневая с мясом с маслом | 140 | 157,38 | 2,49 | 4,71 | 24,54 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 150 | 58,13 | 0,15 | --- | 15,00 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 96,55 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  |  |  | Кефир | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  сыр |  | Сыр порционный | 12 | 35,75 | 4,8 | 2,75 | --- |
|  |  |  |  |  | **583,40** | **17,47** | **19,45** | **70,34** |
|  |  |  |  |  | **2355,58** | **66,70** | **63,46** | **333,61** |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 19,12,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 93  | Каша дружба молочная с маслом | 185/4 | 221,12 | 6,00 | 7,64 | 32,18 |
|   | гор.напиток | 183 | Кисель | 150 | 48,53 | 0,24 | --- | 12,59 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  | яйцо |   | Яйцо вареное | 1шт | 104 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  |  |  |  |  | **470,51** | **22,01** | **22,34** | **63,08** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | сладкое |  | Печенье | 25 | 101,5 | 1,85 | 2,6 | 10,00 |
|   | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 140,60 | 4,14 | 4,58 | 21,69 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **346,30** | **8,67** | **11,11** | **49,10** |
| Обед | закуска |  | Салат из лука с зеленым горошком | 50 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|   | 1 блюдо | 42 | Уха из филе горбуши | 250 | 96,87 | 11,00 | 3,42 | 5,33 |
|   | 2 блюдо | 296 | Оладьи с повидлом | 100\20 | 330,47 | 7,02 | 6,47 | 61,04 |
|   | гарнир |  |   |  |  |  |  |  |
|   | напиток | 255 | Компот из чернослива | 150 | 169,80 | 0,42 | ---- | 20,88 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,33 | 15,94 |
|   |  |  |  |  | **735,24** | **21,14** | **14,96** | **106,75** |
|  Полдник | фрукты |  | Яблоко | 180 | 79,78 | 0,39 | ----- | 12,72 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  | пюре  |   |  Пюре детское фруктовое | 90 | 50 | 1 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **356,18** | **2,29** | **---** | **63,06** |
| Ужин | закуска |  | Салат из яйца, лука и кукурузы | 50 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 154 | Жаркое по домашнему с мясом  | 160 | 171,50 | 11,77 | 9,9 | 20,25 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 150 | 58,13 | 0,15 | --- | 15,00 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 110,34 | 3,04 | 0,48 | 2,24 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Снежок | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **499,57** | **18,92** | **37,19** | **43,79** |
|  |  |  |  |  | **2407,80** | **73,03** | **85,60** | **325,78** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 20,12,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 128 | Зразы творожные с изюмом со сгущенным молоком | 140\20 | 298,91 | 14,06 | 8,60 | 18,72 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 150 | 58,13 | 0,15 | --- | 15,00 |
|   | хлеб бел. |   | Булочка | 40 | 199,80 | 4,25 | 2,90 | 39,93 |
|   | масло |   | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,63 | 0,025 |
|  | сладкое |  | Печенье | 25 | 101,5 | 1,85 | 2,6 | 10,00 |
|   |  |   |   |  | **695,04** | **20,20** | **18,13** | **80,72** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |   | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 150 | 135,00 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|   |  сыр |  | Сыр порционный | 12 | 35,75 | 4,8 | 2,75 | --- |
|  |  |  |  |  | **238,25** | **9,06** | **11,75** | **38,99** |
| Обед | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 35 | ------ | 3,5 | 3,5 |
|   | 1 блюдо | 53 | Щи с мясом со сметаной | 250/11 | 168,80 | 6,5 | 4,72 | 19,34 |
|   | 2 блюдо | 143 | Котлета рыбная | **40** | 70,35 | 3,46 | 4,77 | 3,98 |
|   | гарнир | 214 | Картофель отварной с маслом | 100/5 | 179,52 | 1,72 | 6,76 | 20,32 |
|   | напиток | 255 | Компот из изюма | 150 | 48,53 | 0,24 | ---- | 12,59 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   |   |   |   |  | **579,40** | **14,04** | **20,07** | **75,67** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Полдник | фрукты |   | Яблоко | 180 | 79,78 | 0,39 | ----- | 12,72 |
|   | сок |   | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |
|   |   |   |  |  | **306,18** | **1,29** | **---** | **50,56** |
|   | закуска |  | Салат из лука | 50 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
| Ужин |
|   | 2 блюдо | 158 | Бефстроганово | 40 | 246,33 | 15,70 | 8,58 | 4,80 |
|   |  гарнир | 11 | Вермишель отварная с маслом | 120/5 | 192,43 | 3,90 | 4,49 | 9,45 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром  | 150 | 58,09 | 0,15 |  | 15,69 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | масло |  | Масло порционное | 5 | 73,4 | 0,02 | 7,25 | 0,025 |
|  |  |  | Снежок | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **770,35** | **42,11** | **28,71** | **52,17** |
|   |   |   |   |   | **2589,22** | **86,70** | **78,66** | **298,11** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 23,12,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 тушенная с овощами в сметанном соусе | 50 | 71,96 | 9,35 | 4,35 | 1,45 |
|   | гарнир |  216 | Картофельное пюре с подливом | 120\20 | 157,81 | 1,46 | 1,98 | 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. |   |   |   | **659,64** | **21,33** | **18,01** | **69,29** |
| Полдник | фрукты |   | Яблоко | 180 | 79,78 | 0,39 | ----- | 12,72 |
|  | сок |   | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  Пюре детское фруктовое | 90 | 50 | 1 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **356,18** | **2,29** | **---** | **63,06** |
| Ужин | закуска | 48 | Салат из свеклы с изюмом | 50 | 50,75 | 0,48 | 3,95 | 2,97 |
|  | 2 блюдо | 163 | Каша гречневая с мясом с маслом | 150/40 | 131,12 | 14,54 | 14,10 | 34,71 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **401,17** | **20,43** | **24,63** | **78,74** |
|   |  |  |  |  | **2,180,27** | **74,07** | **75,15** | **317,77** |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 24,12,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 100 | Каша геркулесовая молочная с маслом | 185 \4 | 257,65 | 7,68 | 10,16 | 33,23 |
|   | 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 |
|   |   |   |   |   | **412,60** | **10,51** | **12,78** | **66,33** |
| Завтрак 2 | Хлеб бел. |   | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |  сыр |   | Сыр порционный | 12 | 35,75 | 4,8 | 2,75 | --- |
|   |  гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|  |  пюре |  |  Пюре детское фруктовое | 90 | 50 | 1 | ------ | 12,5 |
|   |   |   |   |   | **288,25** | **12,24** | **7,38** | **51,16** |
| Обед | закуска | 6 | Салат из свежей капусты с кукурузой | 50 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|   | 1 блюдо | 42 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 146,86 | 11 | 3,42 | 5,58 |
|   | 2 блюдо | 192 | Куры отварные с овощами | 35 | 114,47 | 5,49 | 6,03 | 0,52 |
|   | гарнир | 110 | Запеканка вермишелевая | 120/4 | 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. |   |   |   | **640,99** | **23,62** | **29,85** | **83,72** |
|  Полдник | фрукты |   | Яблоко | 160 | 79,56 | 0,35 | ----- |  10,89 |
|   | сок |   | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 1,25 | --- | 37,84 |
|   |   |   |   |   | **305,96** | **3,59** | **---** | **48,73** |
| Ужин | закуска |   | Помидор соленый | 50 | 6,8 | - | - | 1,7 |
|   | 2 блюдо | 158 | Бефстроганово | 35 | 114,37 | 6,19 | 5,00 | 0,16 |
|   | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 124 | 159,63 | 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 |
|   |   |   |   |   | **514,79** | **14,25** | **24,46** | **55,69** |
|   |   |   |   |   | **2162,59** | **64,21** | **74,47** | **305,93** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 25,12,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо |  125 | Творожно - морковная запеканка со сгущенным молоком | 140/20 | 227,16 | 6,92 | 8,10 | 37,17 |
|   | 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 | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   |   |  |   |   | **471,95** | **13,74** | **16,61** | **76,27** |
| 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 | 2,16 | 2,91 | 11,73 |
|  |  |  |  |  | **357,32** | **8,58** | **11,19** | **50,44** |
| Обед | закуска | 20 | Салат из красной свеклы с черносливом | 50 | 43,5 | 0,41 | 3,38 | 2,54 |
|   | 1 блюдо | 38 | Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной | 250\11 | 178,44 | 6,48 | 4,77 | 19,11 |
|   | 2 блюдо | 192 | Куры отварные  | 35 | 232,07 | 16,94 | 19,37 | 4,72 |
|   | гарнир | 167 | Картофель запеченный в духовке | 120 | 309,41 | 4,43 | 18,14 | 49,98 |
|   | сладкое | 187 | Компот из кураги | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|   |  хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | хлеб черн. |   |   |  | **953,29** | **36,02** | **47,34** | **117,97** |
|  Полдник | фрукты |   | Яблоко | 150 | 74,59 | 0,32 | ----- | 9,89 |
|   | сок |   | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |   |   | **300,99** | **1,22** | **---** | **47,73** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 10,00 | ------ | ---- | 2,5 |
|  | 2 блюдо | 216 | Рыба запеченная с яйцом | 60 | 102,52 | 8,95 | 5,94 | 3,30 |
|  | гарнир | 256 | Капуста тушенная с мясом | 120 | 103,91 | 4,42 | 6,63 | 7,86 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 150/5 | 58,12 | 0,15 | ----- | 15,00 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 55,20 | 1,52 | 0,24 | 11,34 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  |  |  | Снежок | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **432,05** | **19,01** | **19,11** | **47,33** |
|  |  |  |  |  | **2515,60** | **78,57** | **94,25** | **339,74** |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 26,12,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 33 | 132,68 | 2,19 | 2,97 | 3,96 |
|   |  масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|   |   |  |  |  | **374,76** | **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 |
|  |  |  |  |  | **346,65** | **12,25** | **11,46** | **38,99** |
| Обед | закуска | 48 | Салат из моркови и кукурузы | 50 | 43,5 | 0,41 | 3,38 | 2,54 |
|   | 1 блюдо | 53 | Щи из капусты с мясом со сметаной  | 250\11 | 178,44 | 11,57 | 3,61 | 30,3 |
|   | 2 блюдо | 196 | Каша гречневая с мясом | 180 | 366,10 | 19,44 | 18,86 | 46,54 |
|   | гарнир |  |   |  |  |  |  |  |
|   | 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. |  |   |  | **726,96** | **34,7** | **26,21** | **111,84** |
|  Полдник | фрукты |  | Яблоко | 150 | 74,59 | 0,32 | ----- | 9,89 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |   |  |   |   | **300,99** | **1,22** | **---** | **47,73** |
| Ужин | закуска |  | Помидор соленый | 50 | 2,83 | ------ | ---- | 1,25 |
|  | 2 блюдо | 162 | Гуляш | 40 | 87,1 | 19,9 | 8,4 | 6,6 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре с маслом | 100 | 156,61 | 2,22 | 2,53 | 17,93 |
|  | 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 | 27,12,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком. | 150\20 | 254,45 | 7,06 | 8,86 | 40,65 |
|   | гор.напиток |   243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|   | хлеб |   | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  | фрукты |  | Яблоко | 190 | 94,49 | 0,41 | ----- | 12,53 |
|   |  масло |   | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|   |   |   |   |   | **580,80** | **13,90** | **15,83** | **104,95** |
| Завтрак 2 | хлеб |   | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   |  сыр |   | Сыр порционный | 12 | 42,90 | 3,24 | 3,30 | --- |
|   |  гор.напиток |  258 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  |  |  |  |  | **215,40** | **9,65** | **7,96** | **38,69** |
| Обед | закуска |   | Салат из свеклы | 50 | 6,8 | -- | -- | 1,7 |
|   | 1 блюдо |  63 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 142,48 | 5,18 | 6,84 | 15,32 |
|   | 2 блюдо |  160 | Ленивые голубцы с подливом | 60 | 79,65 | 4,92 | 5,01 | 3,69 |
|   | гарнир |  216 | Картофельное пюре | 100 | 234,91 | 3,32 | 8,08 | 26,91 |
|   | сладкое |  255 | Компот из чернослива | 150 | 169,80 | 0,67 | --- | 28,38 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб пшеничный | 40 | 90,40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 |
|   | хлеб черн. |   |   |   | **724,04** | **17,13** | **20,29** | **95,88** |
|  Полдник | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,8 |
|  |   |  |  |  | **226,40** | **0,9** | **---** | **37,8** |
|  |  |  |  |  | **1746,64** | **41,58** | **44,08** | **244,14** |
| Ужин | закуска |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |