|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |