|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 250\5 | 189,50 | 5,63 | 6,65 | 19,53 |
|  | гор.напиток | 261 | Чай с сахаром | 200 | 77,5 | 0,20 | ----- | 20,0 |
|  | булочка |  | Булочка | 47 | 188,97 | 2,50 | 3,38 | 4,51 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  |  |  |  |  | **529,37** | **8,37** | **17,28** | **44,09** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 30 | 107,25 | 8,10 | 8,25 | - |
|  | сладкое |  | Конфеты | 30 | 75,9 | 2,7 | 3,75 | 7,53 |
|  | яйцо |  | яйцо | 1 | 104,0 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  |  |  |  |  | **563,65** | **31,60** | **29,38** | **56,72** |
| Обед | закуска | 48 | Салат из моркови с изюмом | 70 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|  | 1 блюдо | 53 | Щи с мясом со сметаной | 300\10 | 205,11 | 7,70 | 5,67 | 22,70 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 54 | 122,10 | 52,88 | 4,82 | 2,29 |
|  | гарнир | 196 | Каша гречневая с мясом | 180/44 | 366,10 | 19,44 | 18,86 | 46,54 |
|  | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 339,00 | 11,40 | 1,35 | 74,55 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **1157,91** | **92,32** | **35,44** | **166,42** |
| Полдник | Фрукты |  | Яблоко | 190 | 94,49 | 0,41 | ----- | 12,52 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 226,4 | 0,9 | -------- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **320,89** | **1,31** |  | **50,36** |
| Ужин | закуска |  | Помидор соленый | 60 | 6,8 | --- | ---- | 1,7 |
|  | 2 блюдо | 163 | Картофель тушенный с мясом | 200 | 174,32 | 5,62 | 6,46 | 26,90 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 200 | 77,5 | 0,2 | ------ | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 80 | 110,40 | 3,04 | 0,48 | 22,70 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Снежок | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **529,72** | **15,60** | **17,22** | **76,85** |
|  |  |  |  |  | **3101,54** | **149,20** | **99,32** | **394,44** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 10,01,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 124 | Запеканка из творога с изюмом со сметанным соусом. | 240\30 | 327.15 | 9.08 | 10.63 | 48.79 |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  | хлеб |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  |  |  |  |  | **677.05** | **16.82** | **24.04** | **97.13** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 30 | 118.20 | 8,10 | 8,25 | --- |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 180 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  | **394.70** | **15,80** | **14,43** | **48,29** |
| Обед | закуска |  | Помидор соленый | 70 | 6,8 | -- | -- | 1,7 |
|  | 1 блюдо | 63 | Суп картофельный из филе горбуши | 400 | 170,98 | 6,22 | 8,21 | 18,39 |
|  | 2 блюдо | 160 | Ленивые голубцы с подливом | 80 | 106,21 | 6,56 | 6,69 | 4,93 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 200 | 281.90 | 3.99 | 9.69 | 32.29 |
|  | сладкое | 255 | Компот из кураги | 200 | 226,40 | 0,90 | ---- | 37,84 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 150 | 339,00 | 11,40 | 1,35 | 74,55 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **1131.29** | **29.07** | **25,94** | **169,70** |
| Полдник | Фрукты |  | Яблоко | 200 | 99,45 | 0,43 | ----- | 13,19 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 226,40 | 0,9 | ---- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **325,85** | **1,33** | **---** | **51,03** |
| Ужин | закуска |  | Винегрет | 80 | 129,26 | 1,26 | 10,14 | 8,32 |
|  | 2 блюдо | 196 | Каша перловая с мясом кур | 200/44 | 173,19 | 4,36 | 12,31 | 13,71 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с шиповником | 200 | 77,5 | 0,2 | ------ | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 70 | 96,6 | 2,66 | 0,42 | 19,86 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Снежок | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **637,25** | **15,22** | **33,15** | **67,33** |
|  |  |  |  |  | **3166,14** | **78,24** | **97,56** | **433,45** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 160\5 | 298,89 | 13,94 | 12,94 | 2,25 |
|  | гор.напиток | 183 | Кисель | 200 | 64,70 | 0,32 |  | 16,78 |
|  | Хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  |  |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **496,79** | **16,94** | **16,98** | **38,99** |
| Завтрак 2 | Хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  |  |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  | **349,90** | **7,74** | **13,43** | **48,34** |
| Обед | закуска |  | Салат из свежей капусты с кукурузой | 70 | 89,60 | 0,63 | 7,11 | 5,76 |
|  | 1 блюдо | 39 | Суп лапша с мясом кур со сметаной | 300/10 | 240,11 | 9,04 | 5,61 | 30,70 |
|  | 2 блюдо | 181 | Тефтели | 85 | 169,8 | 19,9 | 8,4 | 6,4 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 200 | 299,20 | 4,85 | 6,9 | 39,47 |
|  | сладкое | 255 | Компот из изюма | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 289,50 | 11,40 | 1,35 | 74,55 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **1152,91** | **46,14** | **29,37** | **173,56** |
| Полдник | Фрукты |  | Яблоко | 200 | 99,45 | 0,43 | ----- | 13,19 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 226,40 | 0,9 | ---- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **325,85** | **1,33** | **---** | **51,03** |
| Ужин | закуска |  | Салат из моркови с зеленым горошком | 70 | 84,50 | 0,84 | 4,99 | 4,31 |
|  | 2 блюдо | 216 | Рыба запеченная с овощами | 50 | 113,06 | 48,97 | 4,47 | 2,13 |
|  | гор.напиток | 196 | Каша перловая с подливом | 180/20 | 269,80 | 3,82 | 8,48 | 42,70 |
|  | хлеб бел. | 270 | Чай с сахаром | 200 | 77,5 | 0,20 | ----- | 20,0 |
|  | масло |  | Хлеб | 70 | 96,6 | 2,66 | 1,42 | 19,86 |
|  |  |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Снежок | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **802,16** | **63,23** | **34,63** | **94,45** |
|  |  |  |  |  | **3127,61** | **135,38** | **94,41** | **355,34** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 200\5 | 241,11 | 6,55 | 8,33 | 35,09 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай | 200 | 77,46 | 0,20 | --- | 20,92 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **451,77** | **9,43** | **12,37** | **75,96** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  | сладкое |  | Конфеты | 30 | 88,65 | 2,7 | 7,2 | 5,4 |
|  |  |  |  |  | **438,55** | **10,44** | **20,63** | **53,74** |
| Обед | закуска |  | Салат из красной свеклы с изюмом | 60 | 89,60 | 0,63 | 7,11 | 5,76 |
|  | 1 блюдо | 43 | Суп гречневый с мясом кур | 400/35 | 272,71 | 4,62 | 14,94 | 31,80 |
|  | 2 блюдо | 296 | Оладьи со сметанным соусом | 140\30 | 440,63 | 9,35 | 8,63 | 81,39 |
|  | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 200 | 113,79 | 0,56 | ---- | 27,89 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 100 | 193,10 | 5,32 | 0,84 | 39,86 |
|  |  |  |  |  | **1109,83** | **20,48** | **31,52** | **186,70** |
| Полдник | Фрукты |  | Яблоко | 230 | 114,37 | 0,49 | ----- | 15,16 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 226,17 | 0,9 | ---- | 37,80 |
|  |  |  |  |  | **340,54** | **1,39** | **---** | **52,96** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 60 | 73,67 | 0,74 | 4,74 | 6,68 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба припущенная в молоке | 47 | 54,62 | 6,26 | 1,87 | 3,20 |
|  | гарнир | 163 | Овощное рагу с мясом кур | 245 | 202,90 | 20,93 | 10,16 | 5,70 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 200 | 77,5 | 0,2 | ------ | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 120 | 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 |
|  |  |  |  |  | **762,49** | **40,19** | **27,89** | **80,88** |
|  |  |  |  |  | **3103,18** | **81,93** | **92,41** | **450,24** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 125 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 180\30 | 399,16 | 15,97 | 10,82 | 34,69 |
|  | 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 порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,03 |
|  |  |  |  |  | **719,82** | **24,17** | **20,97** | **83,57** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  |  |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 200 | 77,46 | 0,20 |  | 20,92 |
|  |  |  |  |  | **247,36** | **2,9** | **7,67** | **40,9** |
| Обед | закуска | 10 | Салат из моркови и яблок | 70 | 128,12 | 0,90 | 10,16 | 8,24 |
|  | 1 блюдо | 36 | Суп овощной с мясом со сметаной | 300\10 | 205,21 | 7,70 | 5,61 | 22,97 |
|  | 2 блюдо | 171 | Биточки с подливом | 70\20 | 176,75 | 10,68 | 11,72 | 5,74 |
|  | гарнир | 111 | Макароны отварные | 160 | 277,10 | 5,62 | 8,33 | 42,54 |
|  | сладкое | 255 | Компот из изюма | 200 | 226,40 | 0,90 | ---- | 37,84 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 150 | 289,50 | 7,98 | 4,05 | 59,79 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **1303,08** | **33,78** | **39,87** | **177,12** |
| Полдник | Фрукты |  | Яблоко | 230 | 114,37 | 0,49 | ----- | 15,16 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 226,17 | 0,9 | ---- | 37,80 |
|  |  |  |  |  | **340,54** | **1,39** | **---** | **52,96** |
|  | закуска |  | Зеленый горошек | 50 | 6,8 | --- | ---- | 1,7 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 56 | 65,08 | 7,46 | 2,22 | 3,81 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре с маслом | 220/5 | 309,68 | 5,86 | 11,11 | 42,70 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 200 | 77,46 | 0,20 |  | 20,92 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 70 | 96,6 | 2,66 | 0,42 | 19,86 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  |  |  |  |  | **629,02** | **16,22** | **21,00** | **89,04** |
|  |  |  |  |  | **3239,82** | **78,46** | **89,51** | **443,59** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 16,01,2025г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 103 | Каша пшенная молочная с маслом | 200\5 | 241,11 | 6,55 | 8,33 | 35,09 |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 40 | 77,20 | 2,12 | 0,33 | 15,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 2,36 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **535,01** | **13,73** | **16,78** | **78,41** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,005 |
|  | гор. напиток | 265 | Чай с сахаром | 200 | 77,46 | 0,20 |  | 20,92 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 30 | 107,25 | 8,10 | 8,25 | --- |
|  |  |  |  |  | **354,61** | **11,00** | **15,92** | **40,86** |
| Обед | закуска |  | Салат из лука с зеленым горошком | 80 | 110,60 | 1,60 | 10,0 | 3,58 |
|  | 1 блюдо | 59 | Борщ с мясом со сметаной | 300/10 | 258,01 | 8,79 | 5,61 | 35,85 |
|  | 2 блюдо | 148 | Рыба запеченная с овощами в сметанном соусе | 60/30 | 81,36 | 9,93 | 2,78 | 4,7 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре с подливом | 210/20 | 244,80 | 3,97 | 5,70 | 32,30 |
|  | сладкое | 255 | Компот из кураги | 200 | 226,4 | 0,90 | --- | 37,84 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 339,00 | 11,40 | 1,35 | 74,55 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **1260,17** | **36,59** | **25,44** | **188,82** |
| Полдник | Фрукты |  | Яблоко | 230 | 114,37 | 0,49 | ----- | 15,16 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 226,17 | 0,9 | ---- | 37,80 |
|  |  |  |  |  | **340,54** | **1,39** | **---** | **52,96** |
| Ужин | закуска |  | Салат из яйца , кукурузы и лука | 100 | 128,12 | 0,90 | 10,16 | 8,24 |
|  | 2 блюдо | 174 | Плов с курами | 245 | 366,29 | 19,44 | 18,86 | 46,70 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 200/10 | 77,46 | 0,20 |  | 20,92 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 80 | 96,10 | 3,32 | 0,84 | 19,86 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Снежок | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **828,67** | **30,60** | **40,14** | **101,17** |
|  |  |  |  |  | **3319,00** | **93,31** | **98,28** | **462,22** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 17,01,2025г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Зразы творожные с изюмом со сгущенным молоком. | 200\30 | 376,4 | 17,7 | 10,82 | 23,57 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 187,46 | 5,52 | 6,11 | 28,92 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,5 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **697,06** | **25,90** | **20,97** | **72,45** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,5 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай | 200 | 77,5 | 0,2 |  | 28,36 |
|  | сладкое |  | Конфеты | 40 | 70,4 | 4,16 | 5,6 | 0,48 |
|  |  |  |  |  | **317,80** | **7,06** | **13,17** | **51,79** |
| Обед | закуска | 20 | Салат из красной свеклы с соленым огурцом | 90 | 126,8 | 1,26 | 10,08 | 7,76 |
|  | 1 блюдо | 38 | Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной. | 300\10 | 205,21 | 7,7 | 5,61 | 22,97 |
|  | 2 блюдо | 162 | Гуляш | 44/30 | 139,32 | 17,44 | 15,05 | 6,6 |
|  | гарнир | 111 | Рожки отварные с маслом | 170/5 | 244,8 | 3,97 | 5,7 | 32,3 |
|  | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 200 | 64,7 | 0,32 | 0 | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 339 | 11,4 | 1,35 | 74,55 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **1119,83** | **42,09** | **37,79** | **160,96** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 210 | 101,94 | 0,44 | ----- | 13,84 |
|  | Сок |  | Сок | 200 | 226,17 | 0,9 | ---- | 37,80 |
|  |  |  |  |  | **328,11** | **1,34** | **---** | **51,64** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 60 | 73,67 | 0,74 | 4,74 | 6,68 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 60 | 91,73 | 8,00 | 5,32 | 2,95 |
|  | гарнир | 163 | Овощное рагу с мясом | 210 | 209,18 | 6,77 | 7,75 | 32,28 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром с шиповником | 200 | 77,5 | 0,2 | ------ | 20 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 70 | 96,6 | 2,66 | 0,42 | 19,86 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Снежок | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **709,38** | **25,11** | **28,51** | **87,22** |
|  |  |  |  |  | **3174,67** | **101,51** | **100,44** | **424,06** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 200\5 | 265,1 | 7,66 | 10,11 | 34,76 |
|  | гор.напиток | 261 | Чай с шиповником | 200 | 77,5 | 0,20 | ----- | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **475,80** | **10,54** | **14,15** | **74,72** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | яйцо |  | яйцо | 1 | 104,0 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 187,46 | 5,52 | 6,11 | 28,92 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  |  |  |  |  | **461,36** | **21,32** | **25,28** | **49,80** |
| Обед | закуска | 11 | Салат из моркови с зеленым горошком | 70 | 121,80 | 1,20 | 9,30 | 7,50 |
|  | 1 блюдо | 60 | Рассольник ленинградский с мясом со сметаной | 300\10 | 258,00 | 8,79 | 5,61 | 35,85 |
|  | 2 блюдо | 149 | Рыба тушенная с овощами в сметанном соусе | 55 | 79,16 | 8,70 | 4,78 | 1,60 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре с подливом | 220/30 | 266,97 | 2,61 | 3,53 | 29,07 |
|  | сладкое | 255 | Компот из кураги | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 289,50 | 7,80 | 1,35 | 59,79 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **1080,13** | **29,42** | **24,57** | **150,59** |
|  | фрукты |  | Яблоко | 210 | 101,94 | 0,44 | ----- | 13,84 |
| Полдник | сок |  | Сок | 200 | 226,17 | 0,9 | ---- | 37,80 |
|  |  |  |  |  | **328,11** | **1,34** | **---** | **51,64** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 60 | 54,0 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|  | 2 блюдо | 163 | Каша гречневая с мясом с маслом | 210/60 | 186,33 | 19,89 | 20,04 | 49,32 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 270 | Чай с сахаром | 200 | 77,50 | 0,20 | ----- | 20,00 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 70 | 123,10 | 3,32 | 0,64 | 29,86 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Снежок | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **606,63** | **30,15** | **34,74** | **108,40** |
|  |  |  |  |  | **2952,01** | **92,77** | **98,74** | **435,15** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | 200\5 | | 279,46 | | 8,33 | 11,02 | | 36,04 | | |
|  | | гор.напиток | | 265 | | Чай | | 200 | | 77,5 | | 0,2 |  | | 20 | | |
|  | | Хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 50 | | 96,5 | | 2,66 | 0,42 | | 19,93 | | |
|  | | масло | |  | | Масло сливочное | | 10 | | 73,4 | | 0,04 | 7,25 | | 0,05 | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **526,86** | | **11,23** | **18,69** | | **76,02** | | |
| Завтрак 2 | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 50 | | 96,5 | | 2,66 | 0,42 | | 19,93 | | |
|  | | сыр | |  | | Сыр порционный | | 30 | | 109,25 | | 8,1 | 8,25 | | ---- | | |
|  | | гор.напиток | | 258 | | Кофейный напиток | | 200 | | 180,00 | | 5,04 | 5,76 | | 28,36 | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **385,75** | | **15,80** | **14,85** | | **48,29** | | |
| Обед | | закуска | | 6 | | Салат из свежей капусты с кукурузой | | 80 | | 101,4 | | 1,08 | 8,2 | | 3,32 | | |
|  | | 1 блюдо | | 42 | | Суп картофельный с рыбой | | 400 | | 234,98 | | 17,61 | 5,48 | | 8,9 | | |
|  | | 2 блюдо | | 192 | | Куры отварные с овощами | | 60 | | 212,58 | | 10,2 | 11,2 | | 0,97 | | |
|  | | гарнир | | 110 | | Запеканка вермишелевая с маслом | | 200/5 | | 329,47 | | 5,96 | 26,21 | | 64,83 | | |
|  | | сладкое | | 255 | | Компот из чернослива | | 200 | | 64,7 | | 0,32 | --- | | 16,78 | | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 150 | | 289,5 | | 7,8 | 1,35 | | 59,79 | | |
|  | | хлеб черн. | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **1232,63** | | **44,05** | **52,44** | | **154,59** | | |
| Полдник | | Фрукты | |  | | Апельсин | | 205 | | 101,94 | | 0,44 | ----- | | 13,51 | | |
|  | | сок | |  | | Сок | | 200 | | 64,70 | | 0,9 | ---- | | 37,8 | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **166,64** | | **1,34** | **---** | | **51,31** | | |
| Ужин | | закуска | |  | | Огурец соленый | | 60 | | 3,2 | | --- | ---- | | 0,5 | | |
|  | | 2 блюдо | | 158 | | Бефстроганово | | 65 | | 212,45 | | 11,5 | 9,3 | | 0,3 | | |
|  | | гарнир | | 163 | | Картофельное пюре с маслом | | 240/5 | | 263,9 | | 3,99 | 9,69 | | 32,20 | | |
|  | | гор.напиток | | 270 | | Чай с сахаром | | 200 | | 77,50 | | 0,20 | ----- | | 20,00 | | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 70 | | 96,6 | | 2,33 | 0,42 | | 19,86 | | |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | | 5 | | 36,7 | | 0,02 | 3,62 | | 0,025 | | |
|  | |  | |  | | Снежок | | 200 | | 124 | | 6,72 | 6,66 | | 5,42 | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **814,35** | | **24,76** | **29,69** | | **78,30** | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **3126,23** | | **97,18** | **115,67** | | **408,51** | | |
| 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 | | 124 | | Творожно – морковная запеканка со сгущенным молоком. | | 220/30 | | 354,94 | | 10,81 | | | 12,65 | | 58,08 |
|  | гор.напиток | | 247 | | Какао | | 200 | | 187,46 | | 5,52 | | | 6,11 | | 28,92 |
|  | хлеб | |  | | Хлеб | | 50 | | 96,5 | | 2,66 | | | 0,42 | | 19,93 |
|  |  | |  | | Масло порционное | | 5 | | 36,7 | | 0,02 | | | 2,36 | | 0,025 |
|  |  | |  | |  | |  | | **675,60** | | **19,01** | | | **21,54** | | **106,95** |
| Завтрак 2 |  | |  | | Хлеб | | 50 | | 96,5 | | 2,66 | | | 0,42 | | 19,93 |
|  |  | |  | | Масло порционное | | 10 | | 73,4 | | 0,04 | | | 7,25 | | 0,05 |
|  |  | | 258 | | Кофейный напиток с молоком | | 200 | | 180 | | 5,04 | | | 5,76 | | 28,36 |
|  |  | |  | | Печенье | | 35 | | 118,12 | | 2,16 | | | 2,91 | | 11,73 |
|  |  | |  | |  | |  | | **468,08** | | **9,90** | | | **16,34** | | **60,07** |
| Обед | закуска | | 20 | | Салат из красной свеклы с черносливом | | 70 | | 106,57 | | 1,01 | | | 8,29 | | 6,23 |
|  | 1 блюдо | | 38 | | Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной | | 300\10 | | 211,94 | | 13,75 | | | 4,29 | | 36 |
|  | 2 блюдо | | 192 | | Куры отварные | | 43 | | 285,11 | | 18,64 | | | 20,82 | | 5,79 |
|  | гарнир | | 214 | | Картофель запеченный в духовке | | 200 | | 515,68 | | 6,82 | | | 27,91 | | 59,00 |
|  | сладкое | | 255 | | Компот из изюма | | 200 | | 64,7 | | 0,32 | | |  | | 16,78 |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 150 | | 289,5 | | 7,8 | | | 1,35 | | 59,79 |
|  |  | |  | |  | |  | | **1473,50** | | **48,34** | | | **62,64** | | **183,59** |
| Полдник | Фрукты | |  | | Яблоко | | 205 | | 101,94 | | 0,44 | | | ----- | | 13,51 |
|  | сок | |  | | Сок | | 200 | | 64,70 | | 0,9 | | | ---- | | 37,8 |
|  |  | |  | |  | |  | | **166,64** | | **1,34** | | | **---** | | **51,31** |
| Ужин | закуска | |  | | Икра кабачковая | | 60 | | 12,0 | | ---- | | | ----- | | 3,00 |
|  | 2 блюдо | | 216 | | Рыба запеченная с яйцом | | 80 | | 136,69 | | 11,94 | | | 7,93 | | 4,40 |
|  | гарнир | | 256 | | Капуста тушенная с мясом | | 200/25 | | 173,19 | | 7,36 | | | 11,06 | | 13,10 |
|  | гор.напиток | | 265 | | Чай с лимоном | | 200 | | 77,5 | | 0,2 | | | ------ | | 20,0 |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 70 | | 96,6 | | 2,66 | | | 0,42 | | 19,86 |
|  | масло | |  | | Масло порционное | | 5 | | 36,7 | | 0,02 | | | 3,62 | | 0,025 |
|  |  | |  | | Снежок | | 200 | | 124 | | 6,72 | | | 6,66 | | 5,42 |
|  |  | |  | |  | |  | | **656,68** | | **28,90** | | | **29,69** | | **65,80** |
|  |  | |  | |  | |  | | **3440,50** | | **107,49** | | | **130,21** | | **467,72** |