|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 250\5 | 241,11 | 12,0 | 17,0 | 66,68 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с молоком | 200 | 163,46 | 5,11 |  | 25,92 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 41 | 106,50 | 4,03 | 6,11 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  |  |  |  |  | **584,47** | **21,18** | **30,36** | **112,58** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | яйцо |  | Яйцо вареное | 1шт | 104,0 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 153,50 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  | **354,0** | **20,80** | **17,68** | **49,19** |
| Обед | закуска |  | Кукуруза консервированная | 50 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|  | 1 блюдо | 37 | Суп гороховый с мясом | 300/50 | 272,71 | 15,26 | 5,87 | 38,20 |
|  | 2 блюдо | 170 | Котлета с подливом | 70 | 139,83 | 16,38 | 7,11 | 5,27 |
|  | гарнир | 11 | Вермишель отварная с маслом | 200/5 | 257,71 | 5,62 | 8,33 | 22,54 |
|  | напиток | 255 | Компот из изюма | 200 | 76,7 | 0,56 | ---- | 17,89 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 289,50 | 7,8 | 1,35 | 59,79 |
|  |  |  |  |  | **1097,35** | **46,20** | **27,40** | **147,25** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 185 | 92 | 0,4 | ----- | 12,60 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **318,40** | **1,3** | **---** | **50,44** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 45,0 | ------ | 3,5 | 3,5 |
|  | 2 блюдо | 163 | Жаркое по - домашнему с мясом | 280 | 323,86 | 24,27 | 20,21 | 41,34 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 200 | 77,5 | 0,2 | --- | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 80 | 220,68 | 6,08 | 0,96 | 45,55 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Снежок | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **827,74** | **37,29** | **34,95** | **115,84** |
|  |  |  |  |  | **3322,26** | **126,77** | **110,39** | **475,30** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. | 220\30 | 260,41 | 14,74 | 8,89 | 28,05 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 200 | 7,46 | 0,2 | ----- | 20,92 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 40 | 199,80 | 4,24 | 2,90 | 39,20 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | сладкое |  | Конфеты | 15 | 101,5 | 1,72 | 3,0 | 10,05 |
|  |  |  |  |  | **605,87** | **20,92** | **18,41** | **98,25** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 243 | Какао | 200 | 180 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  | **349,90** | **7,74** | **13,43** | **48,34** |
| Обед | закуска | 3 | Салат из моркови и яблок | 60 | 60,70 | 0,9 | 10,16 | 6,24 |
|  | 1 блюдо | 36 | Суп овощной с мясом со сметаной | 300\10 | 186,21 | 4,7 | 5,61 | 32,30 |
|  | 2 блюдо | 158 | Бефстроганово | 50 | 139,32 | 17,44 | 15,05 | 6,60 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре с маслом | 240 | 244,80 | 3,97 | 5,7 | 32,3 |
|  | напиток | 183 | Кисель | 200 | 64,70 | 0,32 |  | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 150 | 289,5 | 7,8 | 1,35 | 59,75 |
|  |  |  |  |  | **985,23** | **35,13** | **37,,87** | **153,97** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 190 | 94,49 | 0,41 | ----- | 12,94 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **320,89** | **1,31** | **---** | **50,78** |
| Ужин | закуска |  | Салат из красной свеклы | 60 | 70,42 | 0,7 | 4,16 | 3,6 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 66 | 158,32 | 6,60 | 1,16 | 8,70 |
|  | гарнир | 163 | Каша гречневая с мясом с маслом | 240 | 269,80 | 4,26 | 8,08 | 42,06 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 200 | 77,5 | 0,2 | --- | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 80 | 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 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 30 | 107,30 | 8,10 | 8,25 | --- |
|  |  |  |  |  | **1037,14** | **31,92** | **32,77** | **119,66** |
|  |  |  |  |  | **3299,03** | **97,02** | **102,48** | **471,00** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 200\5 | 241,11 | 6,55 | 8,33 | 35,09 |
|  | гор.напиток | 183 | Кисель | 200 | 64,70 | 0,32 | ----- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,5 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,03 |
|  | яйцо |  | Яйцо вареное | 1шт | 104,0 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  |  |  |  |  | **543,01** | **22,65** | **23,87** | **72,73** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,5 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,005 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 187,46 | 5,52 | 6,11 | 28,92 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое |  | печенье | 25 | 101,5 | 1,85 | 2,6 | 10,00 |
|  |  |  |  |  | **458,86** | **10,07** | **16,38** | **58,86** |
| Обед | закуска |  | Салат из лука с зеленым горошком | 100 | 121,8 | 1,16 | 9,48 | 7,12 |
|  | 1 блюдо | 42 | Уха из с/м филе горбуши | 400 | 154,99 | 17,61 | 5,48 | 10 |
|  | 2 блюдо | 296 | Оладьи с повидлом | 140\30 | 440,63 | 9,35 | 8,63 | 81,39 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | напиток | 255 | Компот из чернослива | 200 | 226,4 | 0,56 | ---- | 27,84 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 100 | 193,0 | 5,32 | 0,84 | 39,86 |
|  |  |  |  |  | **1136,82** | **34,00** | **24,43** | **166,21** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 185 | 82 | 0,4 | ----- | 12,60 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **308,40** | **1,3** | **---** | **50,44** |
| Ужин | закуска |  | Салат их яйца, лука и кукурузы | 100 | 121,80 | 1,60 | 10,0 | 3,58 |
|  | 2 блюдо | 154 | Жаркое по - домашнему с мясом кур | 260 | 278,69 | 19,12 | 16,09 | 32,91 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 200 | 77,5 | 0,2 | ----- | 25,92 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 120 | 331,03 | 9,12 | 1,44 | 38,91 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Снежок | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **969,72** | **36,78** | **37,81** | **106,77** |
|  |  |  |  |  | **3416,81** | **104,80** | **102,49** | **455,01** |
| 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 | 200\30 | 298,91 | 14,06 | 8,60 | 18,72 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 200 | 77,50 | 0,20 | ----- | 20,00 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 44 | 219,78 | 4,67 | 3,19 | 43,92 |
|  | масло |  | Масло порционное | 7 | 58,72 | 0,032 | 5,8 | 0,04 |
|  | сладкое |  | печенье | 25 | 101,5 | 1,85 | 2,6 | 10,00 |
|  |  |  |  |  | **756,41** | **20,81** | **20,19** | **92,68** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 30 | 108,00 | 8,20 | 7,00 | --- |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **384,50** | **15,90** | **13,18** | **48,29** |
| Обед | закуска |  | Икра кабачковая | 60 | 35 | ------ | 3,5 | 3,5 |
|  | 1 блюдо | 53 | Щи с мясом со сметаной | 300\10 | 205,21 | 7,70 | 5,61 | 22,97 |
|  | 2 блюдо | 144 | Котлета рыбная | 60 | 105,53 | 5,20 | 7,17 | 8,96 |
|  | гарнир | 214 | Картофель отварной с маслом | 200\5 | 350,48 | 3,38 | 13,20 | 39,36 |
|  | напиток | 255 | Компот из кураги | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 289,50 | 7,80 | 1,35 | 59,79 |
|  |  |  |  |  | **1050,42** | **24,40** | **30,83** | **151,36** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 190 | 94,49 | 0,41 | ----- | 12,94 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **320,89** | **1,31** | **---** | **50,78** |
| Ужин | закуска |  | Салат из лука | 50/5 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 158 | Бефстроганово | 60 | 307,90 | 19,63 | 10,73 | 6,0 |
|  | гарнир | 111 | Вермишель отварная с маслом | 180 | 277,10 | 5,62 | 6,46 | 42,54 |
|  | гор.напиток | 270 | Чай с сахаром | 200 | 77,50 | 0,20 | ----- | 20,00 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 80 | 154,48 | 4,26 | 0,67 | 31,89 |
|  | масло |  | Масло порционное | 8 | 117,44 | 0,32 | 7,25 | 0,004 |
|  |  |  | Снежок | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **1119,32** | **37,33** | **36,51** | **109,41** |
|  |  |  |  |  | **3631,54** | **99,75** | **100,71** | **452,52** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 200\5 | 293,76 | 8,49 | 11,20 | 38,51 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **504,46** | **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 | 180 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  |  |  |  |  | **453,90** | **20,84** | **24,93** | **49,24** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 62 | 129,53 | 14,25 | 7,83 | 2,62 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре с подливом | 230\30 | 293,07 | 2,72 | 1,36 | 30,24 |
|  | 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. |  |  |  | **1156,60** | **35,08** | **25,45** | **152,78** |
|  | фрукты |  | Яблоко | 200 | 99,46 | 0,41 | ----- | 12,94 |
| Полдник | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **325,86** | **1,31** | **---** | **50,78** |
| Ужин | закуска |  | Салат из свеклы с изюмом | 60 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 163 | Каша гречневая с мясом с маслом | 210/44 | 175,29 | 19,44 | 18,86 | 46,40 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **597,49** | **30,28** | **34,52** | **105,26** |
|  |  |  |  |  | **3038,31** | **98,05** | **99,05** | **432,78** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 200\5 | 279,46 | 8,33 | 11,02 | 36,04 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 200/10 | 77,5 | 0,2 |  | 20 |
|  | Хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,5 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  |  |  | 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 порционный | 30 | 109,25 | 8,1 | 8,25 |  |
|  |  | 247 | Какао | 200 | 180,46 | 5,52 | 6,11 | 28,92 |
|  |  |  |  |  | **386,21** | **18,94** | **14,78** | **48,85** |
| 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** | **42,97** | **52,44** | **154,59** |
| Полдник | Фрукты |  | Яблоко | 180 | 89,51 | 0,39 | ----- | 11,87 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 226,4 | 0,9 | -------- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **315,91** | **1,29** |  | **49,71** |
| Ужин | закуска |  | Помидор соленый | 60 | 3,2 | --- | ---- | 0,5 |
|  | 2 блюдо | 158 | Бефстроганово | 65 | 212,40 | 11,50 | 9,30 | 0,3 |
|  | гарнир | 163 | Картофельное пюре с маслом | 240/5 | 315,39 | 4,77 | 11,58 | 38,48 |
|  | гор.напиток | 270 | Чай с сахаром | 200 | 77,50 | 0,20 | ----- | 20,00 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **865,79** | **25,87** | **31,58** | **84,58** |
|  |  |  |  |  | **3327,40** | **100,30** | **117,49** | **413,75** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | 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 | | 56 | | 371,31 | | 24,28 | | | 27,11 | | 7,55 | |
|  | 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 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **1559,70** | | **53,98** | | | **68,95** | | **185,35** | |
| Полдник | Фрукты | |  | | Яблоко | | 180 | | 89,51 | | 0,39 | | | ----- | | 11,87 | |
|  | сок | |  | | Сок | | 200 | | 226,4 | | 0,9 | | | -------- | | 37,84 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **315,91** | | **1,29** | | |  | | **49,71** | |
| 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 | | 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 | |
|  |  | |  | | Кефир | | 200 | | 124 | | 6,72 | | | 6,66 | | 5,42 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **656,68** | | **28,90** | | | **29,69** | | **65,80** | |
|  |  | |  | |  | |  | | **3675,97** | | **113,08** | | | **136,52** | | **467,88** | |
| 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 | | 250\5 | | 189,50 | | 5,63 | 6,65 | | 19,53 | |
|  | | гор.напиток | | 261 | | Чай с лимоном | | 200 | | 77,5 | | 0,20 | ----- | | 20,0 | |
|  | | булочка | |  | | Булочка | | 40 | | 160,83 | | 2,66 | 3,6 | | 4,8 | |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | | 10 | | 73,4 | | 0,04 | 7,25 | | 0,05 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **501,23** | | **8,53** | **17,50** | | **44,38** | |
| 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 | | 109,25 | | 8,10 | 8,25 | | - | |
|  | | сладкое | |  | | Конфеты | | 30 | | 101,25 | | 1,85 | 2,5 | | 10,05 | |
|  | | яйцо | |  | | яйцо | | 1 | | 104,0 | | 13,1 | 11,5 | | 0,9 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **591,00** | | **30,75** | **28,43** | | **59,24** | |
| Обед | | закуска | | 48 | | Салат из моркови и кукурузы | | 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 | | 200/44 | | 398,78 | | 21,17 | 20,54 | | 50,69 | |
|  | | 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. | |  | |  | |  | | **1190,59** | | **94,05** | **37,12** | | **170,57** | |
| Полдник | | Фрукты | |  | | Яблоко | | 180 | | 89,51 | | 0,34 | ----- | | 11,87 | |
|  | | сок | |  | | Сок | | 200 | | 226,4 | | 0,9 | -------- | | 37,84 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **315,91** | | **1,24** |  | | **49,71** | |
| Ужин | | закуска | |  | | Помидор соленый | | 60 | | 6,8 | | --- | ---- | | 1,7 | |
|  | | 2 блюдо | | 192 | | Гуляш | | 40 | | 126,54 | | 15,85 | 13,68 | | 6,00 | |
|  | | гарнир | | 163 | | Картофельное пюре с маслом | | 230 | | 360,20 | | 5,10 | 12,38 | | 41,25 | |
|  | | 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 | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **718,14** | | **24,21** | **30,16** | | **91,68** | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **3316,87** | | **158,78** | **113,21** | | **415,58** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 134 | Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком. | 200\30 | 363,50 | 10,08 | 11,81 | 54,21 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 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 |
|  | фрукты |  | Яблоко | 190 | 94,48 | 0,41 | ----- | 12,52 |
|  |  |  |  |  | **807,88** | **18,23** | **25,24** | **115,07** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 30 | 107,25 | 8,10 | 8,25 | --- |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  | **383,75** | **15,80** | **14,43** | **48,29** |
| Обед | закуска |  | Салат из свеклы | 70 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|  | 1 блюдо | 38 | Суп картофельный с рыбой | 400 | 220,62 | 8,29 | 10,94 | 24,52 |
|  | 2 блюдо | 160 | Ленивые голубцы с подливом | 80 | 106,21 | 6,56 | 6,69 | 4,93 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 220 | 493,32 | 6,98 | 16,95 | 56,50 |
|  | 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. |  |  |  | **1446,45** | **34,71** | **40,67** | **201,90** |
|  | сок |  | Сок | 200 | 226,4 | 0,9 | -------- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **226,40** | **0,9** |  | **37,84** |
|  |  |  |  |  | **2864,48** | **69,64** | **80,34** | **403,10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |