|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 23,01,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 45 | Суп лапша молочная с маслом | 200/4 | 154,63 | 4,50 | 5,32 | 15,62 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай | 150 | 58,09 | 0,15 | ---- | 15,69 |
|  | Хлеб бел. |  | Булочка | 40 | 199,80 | 4,25 | 2,90 | 39,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|  |  |  |  |  | **441,88** | **6,85** | **10,60** | **35,29** |
| Завтрак 2 | Хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 12 | 42,90 | 3,24 | 3,30 | --- |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  | сладкое |  | Конфеты | 30 | 101,25 | 2,60 | 3,50 | 0,30 |
|  | Яйцо |  | Яйцо вареное | 1шт | 104 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  |  |  |  |  | **346,65** | **12,25** | **11,46** | **38,99** |
| Обед | закуска | 48 | Салат из моркови с изюмом | 50 | 43,5 | 0,41 | 3,38 | 2,54 |
|  | 1 блюдо | 53 | Щи с мясом со сметаной | 250\11 | 172,77 | 6,48 | 4,77 | 19,11 |
|  | 2 блюдо | 196 | Каша гречневая с мясом | 150\25 | 286,01 | 15,18 | 14,73 | 36,36 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое | 255 | Компот из кураги | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 90,4 | 3,04 | 0,36 | 19,88 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **641,20** | **25,35** | **23,24** | **90,47** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 120 | 59,67 | 0,23 | ----- | 7,91 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  | пюре |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 50 | 1 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **336,07** | **2,13** | **---** | **60,38** |
| Ужин | закуска |  | Помидор соленый | 50 | 2,83 | ------ | ---- | 1,25 |
|  | 2 блюдо | 192 | Куры отварные с овощами | 30 | 43,54 | 9,94 | 4,2 | --- |
|  | гарнир | 163 | Картофельное пюре с маслом | 120 | 187,93 | 2,66 | 6,46 | 21,52 |
|  | 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 |
|  |  |  | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **474,18** | **19,16** | **16,66** | **61,07** |
|  |  |  |  |  | **2239,98** | **65,74** | **61,96** | **286,20** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 24,01,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Запеканка из творога с изюмом со сметанным соусом | 130/20 | 245,36 | 6,81 | 7,97 | 36,59 |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  | хлеб |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **484,56** | **13,24** | **16,25** | **75,30** |
| Завтрак 2 | хлеб |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 12 | 47,28 | 3,24 | 3,30 | --- |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **286,48** | **9,67** | **11,58** | **38,71** |
| Обед | закуска |  | Помидор соленый | 50 | 6,80 | ------ | --- | 1,7 |
|  | 1 блюдо | 63 | Суп вермишелевый с рыбными консервами. | 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 | 120 | 281,90 | 3,99 | 9,69 | 32,29 |
|  | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 40 | 90,40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **649,75** | **17,37** | **21,90** | **85,46** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 120 | 59,67 | 0,26 | ----- | 7,91 |
|  |  |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  | сок |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 50 | 1 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **336,07** | **2,16** | **----** | **58,25** |
| Ужин | закуска |  | Винегрет | 50 | 80,79 | 0,79 | 6,34 | 5,2 |
|  | 2 блюдо | 196 | Каша перловая с мясом кур | 130/25 | 110,01 | 2,76 | 7,81 | 8,70 |
|  | гор.напиток | 270 | Чай с лимоном | 150 | 58,13 | 0,15 | ----- | 21,27 |
|  | хлеб бел |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | хлеб бел. |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | масло |  | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **424,83** | **9,20** | **21,42** | **53,84** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2181,69** | **51,64** | **71,15** | **311,56** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 27.01.2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 117 | Омлет с маслом | 140\4 | 261,53 | 12,19 | 11,32 | 1,97 |
|  | гор.напиток | 183 | Кисель | 150 | 48,52 | 0,24 | ----- | 12,58 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|  |  |  |  |  | **406,91** | **15,11** | **13,94** | **31,96** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 40 | 77,2 | 2,13 | 0,33 | 15,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  |  |  |  |  | **241,56** | **5,89** | **6,99** | **37,26** |
| Обед | закуска |  | Салат из свежей капусты с кукурузой | 50 | 64 | 0,45 | 5,07 | 4,11 |
|  | 1 блюдо | 39 | Суп лапша с мясом кур со сметаной | 250\11 | 202,15 | 7,61 | 4,72 | 25,84 |
|  | 2 блюдо | 181 | Тефтели | 40 | 79,90 | 9,36 | 3,95 | 3,01 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 120 | 163,20 | 2,64 | 3,79 | 21,53 |
|  | сладкое | 255 | Компот из изюма | 150 | 48,52 | 0,24 | ---- | 12,58 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **634,97** | **22,42** | **17,85** | **83,01** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 120 | 59,67 | 0,26 | ----- | 7,91 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 50 | 1 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **336,07** | **2,16** | **----** | **58,25** |
| Ужин | закуска |  | Салат из моркови с зеленым горошком | 50 | 50,75 | 0,44 | 3,95 | 2,96 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 40 | 90,45 | 39,,17 | 3,57 | 1,7 |
|  | гарнир | 196 | Каша перловая с подливом | 160/20 | 249,04 | 3,52 | 7,82 | 39,41 |
|  | гор.напиток | 261 | Чай с сахаром | 150 | 135 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|  | хлеб бел |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,13 | 0,33 | 15,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|  |  |  | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **693,80** | **52,42** | **25,63** | **84,01** |
|  |  |  |  |  | **2313,31** | **98,00** | **64,41** | **294,49** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 28,01,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 94 | Каша пшенная молочная с маслом с изюмом | 185\4 | 234,76 | 6,38 | 8,11 | 34,17 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 150 | 58,09 | 0,15 | --- | 15,69 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  |  |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **397,05** | **9,21** | **12,04** | **67,28** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  |  |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 150 | 135,00 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|  | сладкое |  | Конфеты | 20 | 59,10 | 1,80 | 4,80 | 3,60 |
|  |  |  |  |  | **270,96** | **8,25** | **12,32** | **42,28** |
| Обед | закуска |  | Салат из красной свеклы с черносливом | 50 | 64 | 0,45 | 5,07 | 4,11 |
|  | 1 блюдо | 43 | Суп гречневый с мясом кур | 250 | 209,75 | 4,35 | 11,47 | 24,43 |
|  | 2 блюдо | 296 | Оладьи со сметанным соусом | 100\10 | 285,11 | 6,05 | 5,58 | 52,66 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое | 255 | Компот из кураги | 150 | 85,34 | 0,42 | ---- | 20,92 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **721,40** | **13,39** | **22,44** | **118,06** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 120 | 59,67 | 0,26 | ----- | 7,91 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **286,07** | **1,16** | **---** | **45,75** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 61,39 | 0,61 | 3,95 | 5,56 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба припущенная в молоке | 35 | 40,67 | 4,66 | 1,38 | 2,38 |
|  | гарнир | 83 | Овощное рагу с мясом кур | 140 | 115,94 | 11,95 | 5,80 | 3,25 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 150 | 64,36 | 0,15 | - | 15,69 |
|  | хлеб бел |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 1,77 | 0,28 | 13,29 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **458,26** | **22,52** | **18,36** | **42,90** |
|  |  |  |  |  | **2133,74** | **54,53** | **65,16** | **316,27** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | | | | Отд./корп | |  | |  | День | | | 29,01,2025 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |  | |
| Прием пищи | Раздел | | № рец. | | Блюдо | | Выход, г | | Калорийность | | Белки | Жиры | | | Углеводы | |
| Завтрак | гор.блюдо | | 124 | | Запеканка из творога с повидлом | | 150\20 | | 310,46 | | 12,42 | 8,41 | | | 26,98 | |
|  | гор.напиток | | 243 | | Какао | | 150 | | 140,59 | | 4,14 | 4,58 | | | 21,69 | |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 35 | | 67,5 | | 2,66 | 0,31 | | | 17,39 | |
|  | масло | |  | | Масло порционное | | 4 | | 29,36 | | 0,016 | 2,31 | | | 0,02 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **547,91** | | **19,24** | **15,61** | | | **66,08** | |
| Завтрак 2 | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 35 | | 67,5 | | 2,66 | 0,31 | | | 17,39 | |
|  | масло | |  | | Масло порционное | | 5 | | 36,70 | | 0,02 | 3,62 | | | 0,025 | |
|  | гор.напиток | | 265 | | Чай с сахаром | | 150 | | 58,09 | | 0,15 |  | | | 15,69 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **162,29** | | **2,83** | **3,93** | | | **33,10** | |
| Обед | закуска | | 10 | | Салат из моркови и яблок | | 50 | | 71,18 | | 0,5 | 5,64 | | | 4,57 | |
|  | 1 блюдо | | 36 | | Суп овощной с мясом со сметаной | | 250\11 | | 172,77 | | 6,48 | 4,72 | | | 19,33 | |
|  | 2 блюдо | | 171 | | Биточки с подливом | | 50\15 | | 127,67 | | 7,71 | 8,46 | | | 4,14 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |  | |
|  | гарнир | | 111 | | Макароны отварные | | 135 | | 233,80 | | 4,74 | 7,02 | | | 35,89 | |
|  | сладкое | | 255 | | Компот из чернослива | | 150 | | 169,80 | | 0,67 | ---- | | | 28,38 | |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб пшеничный | | 40 | | 77,2 | | 2,12 | 0,32 | | | 15,94 | |
|  | хлеб черн. | |  | |  | |  | | **852,42** | | **22,22** | **26,16** | | | **108,25** | |
| Полдник | фрукты | |  | | Апельсин | | 110 | | 54,70 | | 0,24 | ----- | | | 7,25 | |
|  | сок | |  | | Сок фруктовый | | 200 | | 226,4 | | 0,9 | --- | | | 37,84 | |
|  |  | |  | | Пюре детское фруктовое | | 90 | | 50 | | 1 | ------ | | | 12,5 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **331,10** | | **2,14** | **----** | | | **57,59** | |
| Ужин | закуска | |  | | Зеленый горох | | 50 | | 6,8 | | - | - | | | 1,7 | |
|  | 2 блюдо | | 154 | | Рыба запеченная с овощами | | 44 | | 57,14 | | 5,86 | 1,74 | | | 2,99 | |
|  | гарнир | | 216 | | Картофельное пюре | | 140 | | 182,25 | | 3,61 | 7,07 | | | 27,17 | |
|  | гор.напиток | | 265 | | Чай с лимоном | | 150 | | 58,09 | | 0,15 |  | | | 15,69 | |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 40 | | 77,2 | | 2,12 | 0,32 | | | 15,94 | |
|  | масло | |  | | Масло порционное | | 4 | | 29,36 | | 0,016 | 2,31 | | | 0,02 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **410,84** | | **11,75** | **11,43** | | | **63,5** | |
|  |  | |  | |  | |  | | **2304,56** | | **58,18** | **57,13** | | | **328,52** | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |  | |
| Школа | | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | | Отд./корп | |  | | |  | День | | 30,01,2025 | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |  | |  | |
| Прием пищи | | Раздел | | № рец. | | Блюдо | | Выход, г | | Калорийность | | | Белки | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | | гор.блюдо | | 99 | | Каша пшенная молочная с маслом | | 185\4 | | 241,11 | | | 6,55 | 8,33 | | 35,09 | |
|  | | гор.напиток | | 258 | | Кофейный напиток | | 150 | | 135,00 | | | 3,78 | 4,32 | | 21,27 | |
|  | | хлеб | |  | | Булочка | | 32 | | 59,83 | | | 1,64 | 0,26 | | 12,36 | |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | | 4 | | 29,36 | | | 0,01 | 2,89 | | 0,019 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **465,30** | | | **11,98** | **15,80** | | **68,74** | |
| Завтрак 2 | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 35 | | 67,5 | | | 2,66 | 0,31 | | 17,39 | |
|  | | сыр | |  | | Сыр порционный | | 12 | | 42,90 | | | 3,24 | 3,30 | | - | |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | | 4 | | 29,36 | | | 0,01 | 2,89 | | 0,019 | |
|  | | гор. напиток | | 265 | | Чай с сахаром | | 150 | | 135,00 | | | 3,78 | 4,32 | | 21,27 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **274,76** | | | **9,69** | **10,82** | | **38,68** | |
| Обед | | закуска | |  | | Салат из лука с зеленым горошком | | 50 | | 69,12 | | | 1,0 | 6,25 | | 2,24 | |
|  | | 1 блюдо | | 59 | | Борщ с мясом со сметаной | | 250\11 | | 217,22 | | | 7,40 | 4,72 | | 30,18 | |
|  | | 2 блюдо | | 154 | | Рыба тушенная с овощами | | 35/15 | | 40,68 | | | 4,97 | 1,39 | | 2,35 | |
|  | | гарнир | | 216 | | Картофельное пюре с подливом | | 120 | | 154,61 | | | 2,50 | 3,60 | | 20,40 | |
|  | | сладкое | | 255 | | Компот из кураги | | 150 | | 169,8 | | | 0,67 | ---- | | 28,38 | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб пшеничный | | 40 | | 77,2 | | | 2,12 | 16,28 | | 15,94 | |
|  | | масло | |  | |  | |  | | **728,63** | | | **18,66** | **32,24** | | **99,47** | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |  | |  | |
| Полдник | | фрукты | |  | | Апельсин | | 110 | | 54,70 | | | 0,24 | ----- | | 7,25 | |
|  | | сок | |  | | Сок фруктовый | | 200 | | 226,4 | | | 0,9 | --- | | 37,84 | |
|  | |  | |  | | Пюре детское фруктовое | | 90 | | 50 | | | 1 | ------ | | 12,5 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **331,10** | | | **2,14** | **----** | | **57,59** | |
| Ужин | | закуска | | 50 | | Салат из яйца, кукурузы и лука | | 50 | | 64,06 | | | 0,45 | 5,08 | | 4,12 | |
|  | | 2 блюдо | | 174 | | Плов с курами | | 180 | | 269,11 | | | 13,86 | 11,32 | | 34,31 | |
|  | | гарнир | |  | |  | |  | |  | | |  |  | |  | |
|  | | гор.напиток | | 265 | | Чай с сахаром | | 150 | | 58,12 | | | 0,15 | -- | | 15,00 | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб пшеничный | | 40 | | 54,90 | | | 1,89 | 0,36 | | 11,34 | |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | | 4 | | 29,36 | | | 0,016 | 2,31 | | 0,02 | |
|  | |  | |  | | Йогурт | | 100 | | 62 | | | 3,36 | 3,33 | | 2,71 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **537,55** | | | **19,73** | **22,40** | | **67,50** | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **2337,34** | | | **62,20** | **81,26** | | **332,08** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | | | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | | | | Отд./корп | | |  | |  | | День | 31,01,2025 | | |
|  | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  | | |
| Прием пищи | | | Раздел | | № рец. | | Блюдо | | Выход, г | | | Калорийность | | Белки | | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | гор.блюдо | | 125 | | Зразы творожные с изюмом со сгущенным молоком. | | 130/20 | | | 294,44 | | 8,17 | | 9,57 | 43,91 | | |
|  | | | гор.напиток | | 243 | | Какао | | 150 | | | 135 | | 3,75 | | 4,35 | 21,3 | | |
|  | | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 35 | | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | 17,39 | | |
|  | | | масло | |  | | Масло порционное | | 4 | | | 29,36 | | 0,01 | | 2,89 | 0,019 | | |
|  | | |  | |  | |  | |  | | | **526,30** | | **14,59** | | **17,12** | **82,62** | | |
| Завтрак 2 | | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 35 | | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | 17,39 | | |
|  | | | масло | |  | | Масло порционное | | 4 | | | 29,36 | | 0,01 | | 2,89 | 0,019 | | |
|  | | | гор.напиток | | 265 | | Чай с сахаром | | 150 | | | 135,00 | | 3,78 | | 4,32 | 21,27 | | |
|  | | | сладкое | |  | | Конфеты | | 20 | | | 35,2 | | 2,08 | | 2,80 | 0,24 | | |
|  | | |  | |  | |  | |  | | | **267,06** | | **8,53** | | **10,32** | **38,92** | | |
| Обед | | | закуска | | 20 | | Салат из красной свеклы с соленым огурцом | | 50 | | | 63,36 | | 0,72 | | 5,9 | 4,45 | | |
|  | | | 1 блюдо | | 38 | | Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной | | 250\11 | | | 178,44 | | 11,57 | | 3,61 | 30,3 | | |
|  | | | 2 блюдо | | 162 | | Гуляш | | 30/20 | | | 94,13 | | 11,78 | | 10,17 | 4,46 | | |
|  | | | гарнир | | 111 | | Рожки отварные | | 120 | | | 172,8 | | 5,15 | | 4,02 | 22,8 | | |
|  | | | сладкое | | 255 | | Компот из чернослива | | 150 | | | 48,52 | | 0,24 | | ---- | 12,58 | | |
|  | | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 40 | | | 90,4 | | 3,04 | | 0,36 | 19,88 | | |
|  | | | хлеб черн. | |  | |  | |  | | | **647,65** | | **32,50** | | **24,06** | **94,47** | | |
| Полдник | | | сладкое | |  | | Апельсин | | 140 | | | 69,62 | | 0,30 | | ----- | 9,23 | | |
|  | | | сок | |  | | Сок фруктовый | | 200 | | | 226,4 | | 0,9 | | --- | 37,84 | | |
|  | | | пюре | |  | | Пюре детское фруктовое | | 90 | | | 50 | | 1 | | ------ | 12,5 | | |
|  | | |  | |  | |  | |  | | | **346,02** | | **2,2** | | **----** | **59,57** | | |
| Ужин | | | закуска | |  | | Икра кабачковая | | 50 | | | 54,0 | | ------ | | 3,78 | 3,78 | | |
|  | | | 2 блюдо | | 154 | | Рыба запеченная с овощами | | 44 | | | 79,13 | | 6,91 | | 4,58 | 2,54 | | |
|  | | | гарнир | | 83 | | Овощное рагу с мясом | | 130 | | | 113,31 | | 3,65 | | 4,20 | 17,50 | | |
|  | | | гор.напиток | | 265 | | Чай с шиповником | | 150 | | | 58,09 | | 0,15 | | - | 15,69 | | |
|  | | | хлеб бел | |  | | Хлеб | | 40 | | | 55,2 | | 1,52 | | 0,24 | 11,34 | | |
|  | | | масло | |  | | Масло порционное | | 5 | | | 36,70 | | 0,02 | | 3,62 | 0,025 | | |
|  | | |  | |  | | Йогурт | | 100 | | | 62 | | 3,36 | | 3,33 | 2,71 | | |
|  | | |  | |  | |  | |  | | | **458,43** | | **15,61** | | **19,75** | **53,58** | | |
|  | | |  | |  | |  | |  | | | **2245,46** | | **73,43** | | **71,25** | **329,16** | | |
|  | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  | | |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | | Отд./корп | |  | | |  | | День | | | 03,02,2025 |
|  |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  |
| Прием пищи | Раздел | | № рец. | | Блюдо | | Выход, г | | | Калорийность | | Белки | | Жиры | | | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | | 106 | | Каша ячневая молочная с маслом | | 185/4 | | | 265,10 | | 7,66 | | 10,11 | | | 34,76 |
|  | гор.напиток | | 265 | | Чай с шиповником | | 150 | | | 58,12 | | 0,15 | | ---- | | | 15 |
|  | хлеб | |  | | Хлеб | | 35 | | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | | | 17,39 |
|  | масло | |  | | Масло порционное | | 5 | | | 36,70 | | 0,02 | | 3,62 | | | 0,025 |
|  |  | |  | |  | |  | | | **427,42** | | **10,49** | | **14,04** | | | **67,17** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. | |  | | Хлеб пшеничный | | 35 | | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | | | 17,39 |
|  | масло | |  | | Масло порционное | | 4 | | | 29,36 | | 0,016 | | 2,31 | | | 0,02 |
|  | яйцо | |  | | Яйцо варенное | | 1 | | | 104 | | 13,1 | | 11,5 | | | 0,9 |
|  | сладкое | | 243 | | Какао | | 150 | | | 135 | | 3,75 | | 4,35 | | | 21,3 |
|  |  | |  | |  | |  | | | **335,86** | | **19,53** | | **18,47** | | | **39,61** |
| Обед | закуска | | 11 | | Салат из моркови с зеленым горошком | | 50 | | | 87 | | 0,86 | | 6,64 | | | 5,35 |
|  | 1 блюдо | | 60 | | Рассольник ленинградский с мясом со сметаной | | 250\11 | | | 217,15 | | 7,3 | | 4,72 | | | 30,27 |
|  | 2 блюдо | | 149 | | Рыба запеченная в сметанном соусе | | 44 | | | 63,32 | | 6,97 | | 3,83 | | | 1,28 |
|  | гарнир | | 216 | | Картофельное пюре с подливом | | 120\20 | | | 149,50 | | 1,47 | | 0,20 | | | 16,28 |
|  | сладкое | | 256 | | Компот из кураги | | 150 | | | 48,52 | | 0,24 | | ---- | | | 12,58 |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 40 | | | 77,2 | | 2,12 | | 0,32 | | | 15,94 |
|  | хлеб черн. | |  | |  | |  | | | **642,69** | | **18,96** | | **15,71** | | | **81,70** |
| Полдник | фрукты | |  | | Апельсин | | 140 | | | 69,62 | | 0,30 | | ----- | | | 9,23 |
|  | сок | |  | | Сок фруктовый | | 200 | | | 226,4 | | 0,9 | | --- | | | 37,84 |
|  |  | |  | |  | |  | | | **296,02** | | **1,2** | | **---** | | | **47,07** |
| Ужин | закуска | |  | | Икра кабачковая | | 50 | | | 54,0 | | ------ | | 3,78 | | | 3,78 |
|  | 2 блюдо | | 163 | | Каша гречневая с мясом с маслом | | 150/35 | | | 127,67 | | 14,15 | | 13,73 | | | 33,79 |
|  | гарнир | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  |
|  | гор.напиток | | 265 | | Чай с сахаром | | 150 | | | 58,13 | | 0,15 | | ----- | | | 21,27 |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 40 | | | 70,34 | | 1,89 | | 0,36 | | | 17,06 |
|  | масло | |  | | Масло порционное | | 4 | | | 29,36 | | 0,01 | | 2,89 | | | 0,019 |
|  |  | |  | | Йогурт | | 100 | | | 62 | | 3,36 | | 3,33 | | | 2,71 |
|  |  | |  | |  | |  | | | **401,50** | | **14,44** | | **20,20** | | | **68,97** |
|  |  | |  | |  | |  | | | **2103,49** | | **63,42** | | **68,42** | | | **304,52** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | | Отд./корп | |  | |  | | День | | 04,02,2025 | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Прием пищи | | Раздел | | № рец. | | Блюдо | | Выход, г | | Калорийность | | Белки | | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | | гор.блюдо | | 100 | | Каша геркулесовая молочная с маслом | | 185 \4 | | 252,2 | | 7,52 | | 9,95 | | 32,23 | |
|  | | гор.напиток | | 265 | | Чай | | 150 | | 58,09 | | 0,15 | | ---- | | 15,69 | |
|  | | Хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 35 | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | | 17,39 | |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | | 4 | | 29,36 | | 0,016 | | 2,31 | | 0,02 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **407,15** | | **10,35** | | **12,57** | | **65,33** | |
| Завтрак 2 | | Хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 35 | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | | 17,39 | |
|  | | сыр | |  | | Сыр порционный | | 12 | | 35,7 | | 2,7 | | 8,25 | | - | |
|  | | гор.напиток | | 258 | | Кофейный напиток | | 150 | | 135,00 | | 3,78 | | 4,32 | | 21,27 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **238,2** | | **9,14** | | **12,88** | | **38,66** | |
| Обед | | закуска | | 6 | | Салат из свежей капусты с яблоками | | 50 | | 63,37 | | 0,67 | | 5,12 | | 2,07 | |
|  | | 1 блюдо | | 42 | | Суп картофельный с рыбой | | 250 | | 146,87 | | 11,00 | | 3,42 | | 5,58 | |
|  | | 2 блюдо | | 192 | | Куры отварные с овощами | | 37 | | 121,00 | | 5,80 | | 6,37 | | 0,55 | |
|  | | гарнир | | 110 | | Запеканка вермишелевая с маслом | | 120 | | 193,04 | | 4,19 | | 15,34 | | 45,54 | |
|  | | сладкое | | 255 | | Компот из чернослива | | 150 | | 48,52 | | 0,24 | | --- | | 12,58 | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 40 | | 77,2 | | 2,12 | | 0,32 | | 15,94 | |
|  | | хлеб черн. | |  | |  | |  | | **650,00** | | **24,02** | | **30,57** | | **82,26** | |
| Полдник | | фрукты | |  | | Апельсин | | 140 | | 69,62 | | 0,30 | | ----- | | 9,23 | |
|  | | сок | |  | | Сок фруктовый | | 200 | | 226,4 | | 0,9 | | --- | | 37,84 | |
|  | | пюре | |  | | Пюре детское фруктовое | | 90 | | 50 | | 1 | | ------ | | 12,5 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **346,02** | | **2,2** | | **----** | | **59,57** | |
| Ужин | | закуска | |  | | Помидор соленый | | 50 | | 6,8 | | - | | - | | 1,7 | |
|  | | 2 блюдо | | 158 | | Бефстроганово | | 35 | | 114,36 | | 6,19 | | 5,00 | | 0,16 | |
|  | | гарнир | | 216 | | Картофельное пюре | | 120 | | 154,47 | | 2,33 | | 5,67 | | 18,84 | |
|  | | гор.напиток | | 265 | | Чай | | 150 | | 58,09 | | 0,15 | | 6,33 | | 15,69 | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 40 | | 55,20 | | 1,52 | | 0,24 | | 11,35 | |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | | 5 | | 36,7 | | 0,02 | | 3,62 | | 0,025 | |
|  | |  | |  | | Йогурт | | 100 | | 62 | | 3,36 | | 3,33 | | 2,71 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **487,62** | | **13,57** | | **24,19** | | **50,47** | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **2128,99** | | **59,28** | | **80,21** | | **296,29** | |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | | Отд./корп | |  | |  | | День | | 05,02,2025 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Прием пищи | Раздел | | № рец. | | Блюдо | | Выход, г | | Калорийность | | Белки | | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | гор.блюдо | | 125 | | Творожно морковная запеканка со сгущенным молоком | | 140/20 | | 227,16 | | 6,92 | | 8,10 | | 37,17 | |
|  | гор.напиток | | 243 | | Какао | | 150 | | 135 | | 3,75 | | 4,35 | | 21,3 | |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 35 | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | | 17,39 | |
|  | масло | |  | | Масло порционное | | 5 | | 36,70 | | 0,02 | | 3,62 | | 0,025 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **466,20** | | **13,35** | | **16,38** | | **75,88** | |
| Завтрак 2 | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 35 | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | | 17,39 | |
|  | масло | |  | | Масло порционное | | 5 | | 36,7 | | 0,01 | | 3,62 | | 0,02 | |
|  | гор.напиток | | 258 | | Кофейный напиток с молоком | | 150 | | 135 | | 3,75 | | 4,35 | | 21,3 | |
|  | сладкое | |  | | Печенье | | 35 | | 118,12 | | 2,15 | | 2,91 | | 11,72 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **357,32** | | **8,57** | | **11,19** | | **50,43** | |
| Обед | закуска | | 20 | | Салат из красной свеклы с черносливом | | 50 | | 76,12 | | 0,72 | | 5,92 | | 4,45 | |
|  | 1 блюдо | | 38 | | Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной | | 250\11 | | 178,44 | | 11,57 | | 3,61 | | 30,3 | |
|  | 2 блюдо | | 192 | | Куры отварные с овощами | | 42 | | 285,11 | | 18,64 | | 20,82 | | 5,79 | |
|  | гарнир | | 167 | | Картофель запеченный в духовке | | 120 | | 309,41 | | 2,57 | | 16,74 | | 35,40 | |
|  | сладкое | | 187 | | Компот из изюма | | 150 | | 48,52 | | 0,24 | | --- | | 12,58 | |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 40 | | 77,2 | | 2,12 | | 0,32 | | 15,94 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **974,80** | | **37,38** | | **53,11** | | **104,46** | |
| Полдник | фрукты | |  | | Яблоко | | 100 | | 49,72 | | 0,21 | | --- | | 6,59 | |
|  | сок | |  | | Сок фруктовый | | 200 | | 226,4 | | 0,9 | | --- | | 37,84 | |
|  | пюре | |  | | Пюре детское фруктовое | | 90 | | 50 | | 1 | | ------ | | 12,5 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **326,00** | | **2,11** | | **---** | | **56,93** | |
| Ужин | закуска | |  | | Икра кабачковая | | 50 | | 54,0 | | ------ | | 3,78 | | 3,78 | |
|  | 2 блюдо | | 216 | | Рыба запеченная с яйцом | | 60 | | 102,52 | | 8,9 | | 5,94 | | 3,30 | |
|  | гарнир | | 256 | | Капуста тушенная с мясом | | 120/25 | | 111,61 | | 4,74 | | 7,12 | | 8,44 | |
|  | гор.напиток | | 265 | | Чай с лимоном | | 150 | | 58,13 | | 0,15 | | ----- | | 21,27 | |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 40 | | 77,2 | | 2,12 | | 0,32 | | 15,94 | |
|  | масло | |  | | Масло порционное | | 4 | | 29,36 | | 0,01 | | 2,89 | | 0,019 | |
|  |  | |  | | Йогурт | | 100 | | 62 | | 3,36 | | 3,33 | | 2,71 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **494,82** | | **19,28** | | **23,38** | | **55,45** | |
|  |  | |  | |  | |  | | **2619,26** | | **80,69** | | **104,06** | | **343,15** | |