|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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 | 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 | 153,5 | 3,77 | 3,93 | 25,85 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **537,15** | **30,33** | **27,85** | **54,21** |
| 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 | 196 | Каша гречневая с мясом | 180/44 | 366,10 | 19,44 | 18,86 | 46,54 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое | 255 | Компот из кураги | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 339,00 | 11,40 | 1,35 | 74,55 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **1035,81** | **39,44** | **30,62** | **164,13** |
| Полдник | Фрукты |  | Яблоко | 205 | 101,94 | 0,44 | ----- | 13,51 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 226,40 | 0,9 | ---- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **328,34** | **1,34** | **---** | **51,35** |
| Ужин | закуска |  | Помидор соленый | 60 | 6,8 | --- | ---- | 1,7 |
|  | 2 блюдо | 192 | Куры отварные с овощами | 50 | 72,58 | 16,58 | 7,00 | ----- |
|  | гарнир | 163 | Картофельное пюре с маслом | 200 | 313,22 | 4,43 | 10,76 | 35,87 |
|  | 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 |
|  |  |  | Йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **741,20** | **30,99** | **28,52** | **85,71** |
|  |  |  |  |  | **3143,73** | **110,63** | **104,49** | **399,78** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 24,01,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 124 | Запеканка из творога с изюмом со сметанным соусом. | 220\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 | 227,97 | 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 | 200 | 281.90 | 3.99 | 9.69 | 32.29 |
|  | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 200 | 226,40 | 0,90 | ---- | 37,84 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 150 | 339,00 | 11,40 | 1,35 | 74,55 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **1188,28** | **31,14** | **28,67** | **175,83** |
| Полдник | Фрукты |  | Яблоко | 205 | 101,94 | 0,44 | ----- | 13,51 | 13,51 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 226,40 | 0,9 | ---- | 37,84 | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **328,34** | **1,34** | **---** | **51,35** | **51,35** |
| 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 |
|  |  |  | йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **637,25** | **15,22** | **33,15** | **67,33** |
|  |  |  |  |  | **3225,62** | **80,32** | **100,29** | **439,93** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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 | 70 | 139,83 | 16,39 | 6,92 | 5,27 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 200 | 272,00 | 4,41 | 6,33 | 35,88 |
|  | 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. |  |  |  | **1095,74** | **42,19** | **27,32** | **168,94** |
| Полдник | Фрукты |  | Яблоко | 205 | 101,94 | 0,44 | ----- | 13,52 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 226,40 | 0,9 | ---- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **328,34** | **1,34** | **---** | **51,36** |
| Ужин | закуска |  | Салат из моркови с зеленым горошком | 60 | 60,9 | 0,53 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 216 | Рыба запеченная с овощами | 54 | 122,10 | 52,89 | 4,83 | 2,29 |
|  | 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 |
|  |  |  | Йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **787,60** | **66,84** | **29,75** | **93,85** |
|  |  |  |  |  | **3058,37** | **135,05** | **87,48** | **401,48** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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 | 41 | 121,15 | 3,69 | 9,84 | 7,38 |
|  |  |  |  |  | **471,05** | **11,43** | **23,27** | **55,72** |
| Обед | закуска |  | Салат из красной свеклы с черносливом | 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 кураги | 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 | 200 | 99,45 | 0,43 | ----- | 13,19 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 226,17 | 0,9 | ---- | 37,80 |
|  |  |  |  |  | **325,62** | **1,33** | **---** | **50,99** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 60 | 73,67 | 0,74 | 4,74 | 6,68 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба припущенная в молоке | 50 | 58,11 | 6,66 | 1,98 | 3,40 |
|  | 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 |
|  |  |  | Йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **765,98** | **40,59** | **28,00** | **81,08** |
|  |  |  |  |  | **3124,25** | **83,26** | **95,16** | **450,45** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 125 | Запеканка из творога с повидлом | 240\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 | 99,64 | 0,70 | 7,90 | 6,40 |
|  | 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 чернослива | 200 | 226,40 | 0,90 | ---- | 37,84 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 150 | 289,50 | 7,98 | 4,05 | 59,79 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **1274,60** | **33,58** | **37,61** | **175,28** |
| Полдник | Фрукты |  | Апельсин | 220 | 109,40 | 0,47 | ----- | 14,51 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 226,17 | 0,9 | ---- | 37,80 |
|  |  |  |  |  | **335,57** | **1,37** | **---** | **52,31** |
|  | 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 | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,03 |
|  |  |  |  |  | **592,32** | **16,20** | **17,37** | **89,02** |
|  |  |  |  |  | **3169,67** | **78,22** | **83,62** | **441,08** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 30,01,2025г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 53/30 | 67,53 | 8,24 | 2,30 | 3,90 |
|  | 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. |  |  |  | **1246,34** | **34,90** | **24,96** | **188,02** |
| Полдник | Фрукты |  | Апельсин | 220 | 109,40 | 0,47 | ----- | 14,51 |
|  | сок |  | Сок | 200 | 226,17 | 0,9 | ---- | 37,80 |
|  |  |  |  |  | **335,57** | **1,37** | **---** | **52,31** |
| 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 сахаром | 200 | 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 |
|  |  |  | Йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **828,67** | **30,60** | **40,14** | **101,17** |
|  |  |  |  |  | **3300,20** | **91,60** | **97,80** | **460,77** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 31,01,2025г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Зразы творожные с изюмом со сгущенным молоком. | 210\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 | 21 | 36,96 | 2,2 | 2,94 | 0,25 |
|  |  |  |  |  | **284,36** | **5,1** | **10,61** | **48,59** |
| 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 | 45/30 | 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 |  | Апельсин | 280 | 139,24 | 0,60 | ----- | 18,46 |
|  | Сок |  | Сок | 200 | 226,17 | 0,9 | ---- | 37,80 |
|  |  |  |  |  | **365,41** | **1,5** | **---** | **56,26** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 60 | 73,67 | 0,74 | 4,74 | 6,68 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 53 | 95,32 | 8,32 | 5,52 | 3,06 |
|  | гарнир | 163 | Овощное рагу с мясом | 240 | 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 |
|  |  |  |  |  | **712,87** | **25,43** | **33,45** | **87,32** |
|  |  |  |  |  | **3179,53** | **100,02** | **102,82** | **425,58** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 200\5 | 293,76 | 8,49 | 11,20 | 38,52 |
|  | 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** | **11,37** | **15,24** | **78,47** |
| 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 | 180,00 | 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 | 55 | 79,16 | 8,70 | 4,78 | 1,60 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре с подливом | 220/30 | 278,98 | 2,73 | 3,69 | 30,38 |
|  | 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. |  |  |  | **1092,14** | **29,54** | **24,73** | **151,90** |
|  | фрукты |  | Апельсин | 280 | 139,24 | 0,60 | ----- | 18,46 |
| Полдник | сок |  | Сок | 200 | 226,17 | 0,9 | ---- | 37,80 |
|  |  |  |  |  | **365,41** | **1,5** | **---** | **56,26** |
| 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 |
|  |  |  |  |  | **601,63** | **30,15** | **34,74** | **108,40** |
|  |  |  |  |  | **3017,54** | **93,40** | **99,64** | **444,27** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | 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 яблоками | | 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 | | 65 | | 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 | | 280 | | 139,24 | | 0,60 | ----- | | 18,46 | | |
|  | | сок | |  | | Сок | | 200 | | 226,17 | | 0,9 | ---- | | 37,80 | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **365,41** | | **1,5** | **---** | | **56,26** | | |
| Ужин | | закуска | |  | | Помидор 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 | | 220/5 | | 289,64 | | 4,37 | 10,63 | | 36,34 | | |
|  | | 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 | | |
|  | |  | |  | | Йогурт | | 200 | | 124 | | 6,72 | 6,66 | | 5,42 | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **840,09** | | **24,76** | **29,69** | | **78,30** | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **3350,74** | | **97,34** | **115,67** | | **413,46** | | |
| 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 | | 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 | | 47 | | 158,62 | | 2,90 | | | 3,92 | | 15,74 |
|  |  | |  | |  | |  | | **508,52** | | **10,64** | | | **17,35** | | **64,08** |
| 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 | | 45 | | 285,11 | | 18,64 | | | 20,82 | | 5,79 |
|  | гарнир | | 214 | | Картофель запеченный в духовке | | 180 | | 464,11 | | 6,14 | | | 25,12 | | 53,10 |
|  | сладкое | | 255 | | Компот из изюма | | 200 | | 64,7 | | 0,32 | | | --- | | 16,78 |
|  | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 150 | | 289,5 | | 7,8 | | | 1,35 | | 59,79 |
|  |  | |  | |  | |  | | **1421,93** | | **47,66** | | | **59,87** | | **177,69** |
| Полдник | Фрукты | |  | | Яблоко | | 190 | | 94,48 | | 041 | | | ----- | | 12,53 |
|  | сок | |  | | Сок | | 200 | | 64,70 | | 0,9 | | | ---- | | 37,8 |
|  |  | |  | |  | |  | | **159,18** | | **1,31** | | | **---** | | **50,33** |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  |
| Ужин | закуска | |  | | Икра кабачковая | | 60 | | 12,0 | | ---- | | | ----- | | 3,00 |
|  | 2 блюдо | | 216 | | Рыба запеченная с яйцом | | 70 | | 119,60 | | 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 |
|  |  | |  | | Йогурт | | 200 | | 124 | | 6,72 | | | 6,66 | | 5,42 |
|  |  | |  | |  | |  | | **639,59** | | **28,90** | | | **29,69** | | **65,80** |
|  |  | |  | |  | |  | | **3404,82** | | **107,52** | | | **128,45** | | **464,85** |