|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 20,02,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Каша пшеничная молочная с маслом | 185/4 | 330,93 | 6,57 | 11,63 | 34,52 |
|   | гор.напиток | 271 | Чай с сахаром | 150 | 135 | 3,78 | --- | 21,27 |
|   | хлеб бел. |  | Булочка | 31 | 96,5 | 2,06 | 0,32 | 15,44 |
|   | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   |  |  |  |  | **591,79** | **12,42** | **14,84** | **71,25** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Пряник | 36 | 74,78 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   | масло |  | 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 |
|  |  |  |  |  | **239,14** | **6,45** | **7,63** | **41,22** |
| Обед | закуска |  | Салат из лука | 50/5 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|   | 1 блюдо | 59 | Борщ с мясом со сметаной | 250/11 | 202,15 | 7,57 | 4,77 | 25,84 |
|   | 2 блюдо | 216 |  Рыба запеченная в омлете | 70 | 112,20 | 10,15 | 5,62 | 3,85 |
|   | гарнир | 148 | Макароны отварные с маслом | 120 | 207,83 | 4,21 | 6,24 | 31,90 |
|   | напиток | 255 | Компот из кураги | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   |  |  |  |  | **724,83** | **26,32** | **22,49** | **94,23** |
|  Полдник | фрукты |  | Яблоко | 120 | 59,67 | 0,52 | ----- | 14,66 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  | пюре |  |  Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **336,07** | **2,42** | **---** | **65,00** |
| Ужин | закуска |  | Помидор соленый | 60 | 6,8 | --- | ---- | 1,7 |
|  | 2 блюдо | 163 | Картофельное пюре с маслом | 125 | 281,90 | 3,99 | 9,69 | 32,29 |
|  |  | 120 | Котлета | 45 | 119,85 | 12,67 | 5,55 | 4,05 |
|  | 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 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  | Кисломол. продукт |  | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **635,24** | **18,94** | **21,78** | **77,98** |
|  |  |  |  |  | **2527,07** | **66,55** | **66,74** | **349,68** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 21,02,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 124 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 145/20 | 209,91 | 8,07 | 9,44 | 43,36 |
|   | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 150 | 135,00 | 3,78 | 4,32 | 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 |
|   |  |  |  |  | **451,47** | **13,98** | **16,97** | **80,59** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  | пюре |  |  Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **291,56** | **9,00** | **7,56** | **49,76** |
| Обед | закуска |  | Салат из свежей капусты с морковью | 50/5 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|   | 1 блюдо | 38 | Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной | 250\11 | 173,54 | 6,01 | 4,28 | 19,24 |
|   | 2 блюдо | 163 |  Картофель тушенный с мясом | 150 | 164,78 | 10,60 | 8,91 | 18,24 |
|   | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|   | напиток | 255 | Компот из чернослива | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   |  |  |  |  | **524,94** | **19,55** | **18,25** | **69,56** |
|  Полдник | фрукты |  | Яблоко | 125 | 55,40 | 0,27 | ----- | 13,24 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **281,80** | **1,17** | **---** | **51,08** |
| Ужин | закуска |  | Салат из свеклы с яблоками | 50 | 53,04 | 0,66 | 5,04 | 2,34 |
|  | 2 блюдо | 148 | Рыба тушенная с овощами | 50 | 163,62 | 5,70 | 8,19 | 4,59 |
|  | гарнир | 196 | Каша гречневая с мясом | 150 | 215,46 | 11,44 | 11,09 | 27,29 |
|  | гор.напиток | 270 | Чай  | 150 |  58,13 | 0,15 | ----- | 21,27 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 45 | 124,13 | 3,42 | 0,54 | 25,62 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  | кисломол.прод |  | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **705,74** | **24,74** | **31,08** | **83,84** |
|  |  |  |  |  | **2,255,51** | **68,44** | **73,86** | **334,83** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 24,02,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 45 | Суп лапша молочная с маслом | 200\4 | 303,19 | 9,00 | 10,64 | 31,63 |
|   | гор.напиток | 183 | Кисель | 150 | 64,70 | 0,32 | --- | 16,78 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   | пюре |  |  Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **514,75** | **12,99** | **13,84** | **78,32** |
| 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 | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|   |  сыр |  | Сыр порционный | 12 | 47,28 | 3,24 | 3,30 | --- |
|  |  |  |  |  | **279,14** | **9,66** | **10,85** | **38,71** |
| Обед | закуска |  | Салат из красной свеклы с изюмом | 50 | 60,9 | 0,53 | 4,74 | 3,56 |
|   | 1 блюдо | 58 | Щи с мясом со сметаной | 250/11 | 172,77 | 6,48 | 4,72 | 19,33 |
|   | 2 блюдо | 181 | Тефтели | 50 | 99,88 | 11,70 | 4,94 | 3,76 |
|   | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 120 | 244,80 | 3,97 | 5,70 | 32,30 |
|   | напиток | 255 | Компот из кураги | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   |  |  |  |  | **704,07** | **25,04** | **23,42** | **87,47** |
|  Полдник | фрукты |  | Апельсин | 125 | 55,40 | 0,27 | ----- | 13,24 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **281,80** | **1,17** | **---** | **51,08** |
| Ужин | закуска |  | Салат из лука с зеленым горошком | 50 | 60,9 | 0,53 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 216 |  Рыба запеченная с овощами в омлете | 50 | 77,96 | 8,70 | 6,35 | 9,80 |
|  | гарнир | 196 | Каша перловая с подливом | 120/30 | 175,95 | 3,79 | 12,05 | 27,84 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с шиповником | 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 |
|  | Кисломол.прод |  | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **541,50** | **18,66** | **29,68** | **81,14** |
|  |  |  |  |  | **67,52** | **69,58** | **77,79** | **336,72** |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 25,02,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 44 | Суп рисовый молочный с маслом | 200/4 | 189,18 | 9,41 | 13,34 | 52,41 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай  | 150 | 135 | 3,78 | --- | 21,27 |
|   | хлеб бел. |  | Булочка | 40 | 106,5 | 4,03 | 6,11 | 19,93 |
|   | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   |  |  |  |  | **460,04** | **17,23** | **22,34** | **93,63** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   | яйцо |  | Яйцо вареное | 1шт | 104,0 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|   | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 150 | 135,00 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|  |  |  |  |  | **306,50** | **19,54** | **16,13** | **39,56** |
| Обед | закуска |  | Кукуруза консервированная | 50 | 60,9 | 0,58 | ---- | 3,56 |
|   | 1 блюдо | 37 | Суп гороховый с мясом | 250/25 | 230,75 | 12,91 | 4,96 | 32,32 |
|   | 2 блюдо | 170 | Котлета с подливом | 40/15 | 81,20 | 9,51 | 4,12 | 3,06 |
|   | гарнир | 11 | Вермишель отварная с маслом | 150/4 | 193,58 | 4,22 | 6,25 | 16,93 |
|   | напиток | 255 | Компот из изюма | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   |  |  |  |  | **692,15** | **30,44** | **20,68** | **79,50** |
|  Полдник | фрукты |  | Апельсин | 125 | 55,40 | 0,27 | ----- | 13,24 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  | пюре |  |  Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **331,80** | **2,17** | **---** | **63,58** |
|  | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 54,0 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|  | 2 блюдо | 163 | Жаркое по домашнему с мясом | 140 | 161,93 | 12,13 | 10,11 | 20,67 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром с шиповником | 150 | 135 | 3,78 | --- | 21,27 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 110,34 | 3,04 | 0,48 | 22,77 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  |  |  | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **552,63** | **21,40** | **20,43** | **64,39** |
|  |  |  |  |  | **2348,12** | **90,78** | **79,58** | **378,16** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 26,02,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 124 | Запеканка из творога с изюмом с повидлом | 170\20 | 213,54 | 12,09 | 7,29 | 23,00 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай  | 150 |  58,13 | 0,15 | ----- | 21,27 | 21,27 |
|   | хлеб бел. |  | Булочка | 40 | 96,5 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   |  |  |   |  | **397,53** | **14,91** | **10,60** | **64,22** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  | сладкое |  | Конфеты | 22 | 38,72 | 2,29 | 3,08 | 0,26 |
|   | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **270,58** | **8,71** | **10,63** | **38,97** |
| Обед | закуска | 3 | Салат из свежей капусты и яблок | 50 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|   | 1 блюдо | 36 | Суп овощной с мясом со сметаной | 250\11 | 156,78 | 7,7 | 3,95 | 19,33 |
|   | 2 блюдо | 158 | Бефстроганово | 40 | 111,46 | 13,95 | 12,04 | 5,28 |
|   | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 130 | 289,31 | 4,69 | 4,56 | 25,84 |
|   | напиток | 183 | Кисель | 150 | 64,70 | 0,32 |  | 16,78 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   |  |  |   |   | **760,35** | **29,36** | **25,61** | **86,73** |
|  Полдник | фрукты |  | Апельсин | 125 | 55,40 | 0,27 | ----- | 13,24 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  | пюре |  |  Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **331,80** | **2,17** | **---** | **63,58** |
| Ужин | закуска |  | Салат из квашеной капусты с луком | 50 | 60,9 | 0,53 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 163 | Каша гречневая с мясом с маслом | 140 | 192,91 | 2,48 | 4,71 | 24,53 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 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 |
|  | кисломол. прод |  | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  сыр |  | Сыр порционный | 12 | 47,28 | 3,24 | 3,30 | --- |
|  |  |  |  |  | **527,78** | **11,89** | **19,29** | **68,02** |
|  |  |  |  |  | **2288,04** | **67,04** | **66,13** | **321,52** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 27,02,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 93  | Каша дружба молочная с маслом | 185/4 | 197,59 | 5,37 | 6,83 | 28,72 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай  | 150 |  58,13 | 0,15 | ----- | 21,27 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  | яйцо |  | Яйцо вареное | 1шт | 104,0 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  |  |  |  |  | **456,58** | **21,29** | **21,53** | **68,3** |
| 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 | 258 | Кофейный напиток | 150 | 135,00 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое |  | Конфеты | 22 | 38,72 | 2,29 | 3,08 | 0,26 |
|  |  |  |  |  | **270,58** | **8,74** | **10,60** | **38,94** |
| Обед | закуска |  | Салат из лука с зеленым горошком | 50 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|   | 1 блюдо | 42 | Уха из с\м филе горбуши | 250 | 96,85 | 11,00 | 3,42 | 5,3 |
|   | 2 блюдо | 296 | Оладьи с повидлом | 100\20 | 330,47 | 7,02 | 6,47 | 61,04 |
|   | гарнир |  |   |  |  |  |  |  |
|   | напиток | 255 | Компот из изюма | 150 | 169,8 | 0,67 | ---- | 28,38 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,13 | 0,33 | 19,92 |
|   |  |  |  |  | **735,22** | **21,40** | **14,96** | **118,20** |
|  Полдник | фрукты |  | Апельсин | 125 | 55,40 | 0,27 | ----- | 13,24 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  | пюре |  |  Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **331,80** | **2,17** | **---** | **63,58** |
| Ужин | закуска |  | Салат из яйца, кукурузы, и лука | 50 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 154 | Жаркое по домашнему с мясом кур | 130, | 139,35 | 9,56 | 8,04 | 16,45 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром с шиповником | 150 | 135 | 3,78 | --- | 21,27 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 110,34 | 3,04 | 0,48 | 22,77 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | кисломол. прод |  | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **544,29** | **20,34** | **20,21** | **66,78** |
|  |  |  |  |  | **2338,47** | **73,94** | **67,35** | **355,80** |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 28,02,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 128 | Зразы творожные с изюмом со сгущенным молоком | 140\20 | 354,26 | 16,66 | 10,19 | 22,19 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 150/5 | 77,5 | 0,20 | --- | 20,00 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 40 | 199,80 | 4,25 | 2,90 | 39,93 |
|   | масло |   | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | сладкое |  | Конфеты | 22 | 38,72 | 2,29 | 3,08 | 0,26 |
|   |  |   |   |  | **668,26** | **21,13** | **16,71** | **82,15** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |   | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|   |  сыр |  | Сыр порционный | 12 | 47,28 | 3,24 | 3,30 | --- |
|   |  |  |  |  | **249,78** | **9,65** | **7,96** | **38,69** |
| Обед | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 54,0 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|   | 1 блюдо | 53 | Щи с мясом со сметаной | 250/5 | 133,45 | 6,2 | 4,5 | 18,52 |
|   | 2 блюдо | 143 | Котлета рыбная | 50 | 96,5 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   | гарнир | 214 | Картофель отварной с маслом | 100/5 | 179,52 | 1,72 | 6,76 | 20,32 |
|   | напиток | 255 | Компот из чернослива | 150 | 169,8 | 0,67 | ---- | 28,38 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   |   |   |   |  | **710,47** | **13,37** | **15,78** | **106,87** |
| Полдник |  |  | Апельсин | 125 | 55,40 | 0,27 | ----- | 13,24 |
|  |  |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **331,80** | **2,17** | **---** | **63,58** |
|   | закуска |   | Салат из красной свеклы | 50 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
| Ужин |
|   | 2 блюдо | 111 | Вермишель отварная с маслом | 120 | 184,73 | 3,74 | 4,30 | 28,36 |
|   |   | 158 | Бефстроганово | 45 | 188,31 | 17,43 | 10,85 | 5,24 |
|   | гор.напиток | 270 | Чай с сахаром | 150 | 135 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | масло |   | Масло порционное | 6 | 88,08 | 0,02 | 8,7 | 0,03 |
|   |   |   | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|   |   |   |   |   | **796,22** | **31,03** | **36,56** | **77,11** |
|   |   |   |   |   | **2756,53** | **77,35** | **77,01** | **368,40** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 03,03,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 106 | Каша ячневая молочная с маслом | 185\4 | 222,28 | 7,06 | 9,32 | 32,09 |
|   | гор.напиток | 261 | Чай с молоком | 150 | 135 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   | масло |   | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   |   |   |   |  | **454,14** | **13,51** | **16,84** | **70,76** |
| 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 | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  | сладкое |  | Конфеты | 22 | 38,72 | 2,29 | 3,08 | 0,26 |
|   |   |   |   |  | **270,58** | **8,71** | **10,63** | **38,97** |
| Обед | закуска |   | Салат из моркови с курагой | 50 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|   | 1 блюдо | 35 | Свекольник с мясом со сметаной | 250\5 | 138,74 | 4,85 | 3,77 | 14,14 |
|   | 2 блюдо | 148 | Рыба тушенная с овощами в сметанном соусе | 40/6 | 83,60 | 9,45 | 6,42 | 3,44 |
|   | гарнир | 213 | Картофель тушенный с мясом | 120 | 122,76 | 8,86 | 7,45 | 15,25 |
|   | сладкое | 255 | Компот из кураги | 150 | 48,52 | 0,24 | ---- | 12,58 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 40 | 90,4 | 3,04 | 0,36 | 19,88 |
|   |   |   |   |  | **544,92** | **27,02** | **22,74** | **68,85** |
|  Полдник | фрукты |   | Апельсин | 125 | 55,40 | 0,27 | ----- | 13,24 |
|  | сок |   | Сок фруктовый  | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  пюре |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | --- | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **331,80** | **2,17** | **---** | **63,58** |
|   | закуска |   | Икра кабачковая | 50 | 73,67 | 0,74 | 4,74 | 6,68 |
| Ужин |
|   | 2 блюдо | 256 | Капуста тушенная с мясом | 180 | 129,31 | 14,34 | 13,91 | 19,47 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 150 | 58,09 | 0,15 |  | 15,69 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | масло |   | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   |   |   | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|   | яйцо |   | Яйцо вареное | 1шт | 104 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|   |   |   |   |  | **533,63** | **33,82** | **36,69** | **61,41** |
|   |   |   |   |  | **2135,07** | **85,23** | **86,90** | **303,57** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 04,03,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 106 | Макаронная запеканка с маслом | 180\4 | 236,62 | 6,74 | 8,93 | 30,99 |
|   | гор.напиток | 261 | Чай  | 150 | 58,13 | 0,12 | ----- | 11,71 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,13 | 0,33 | 15,94 |
|   | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   |   |  |   |  | **401,31** | **14,76** | **17,98** | **51,01** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб  | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 12 | 42,87 | 3,24 | 3,30 | --- |
|  | пюре |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 50 | 1 | ---- | 12,5 |
|   |   |  |  |  | **295,37** | **10,65** | **7,96** | **51,19** |
| Обед | закуска |  | Салат из свежей капусты с яблоками | 50 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|   | 1 блюдо | 35 | Суп рисовый с мясом со сметаной | 250\5 | 105.54 | 4,30 | 8,16 | 12,80 |
|   | 2 блюдо | 273 | Блины со сметанным соусом | 120\20 | 249,90 | 4,07 | 7,14 | 44,27 |
|   | гарнир |  |   |  |  |  |  |  |
|   | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,13 | 0,33 | 15,94 |
|   |   |  |  |  | **542,06** | **11,32** | **20,37** | **89,15** |
|  Полдник | фрукты |  | Пряник | 72 | 35,80 | 0,15 | ----- | 4,90 |
|   | сок |  | Сок фруктовый  | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |
|   |   |  |   |  | **262,20** | **1,05** | **---** | **42,74** |
|   | закуска |  | Соленый помидор  | 61 | 14,00 | ----- | ---------- | 3,50 |
| Ужин |
|   | 2 блюдо | 148 | Рыба запеченная с овощами  | 45/15 | 83,60 | 9,45 | 6,42 | 3,44 |
|  | гарнир | 83 | Овощное рагу с мясом со сметаной | 140/5 | 164,57 | 2,37 | 5,29 | 25,73 |
|   | 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 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   |  |  | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|   |   |   |   |  | **565,73** | **11,55** | **15,95** | **68,14** |
|   |   |   |   |  | **2066,67** | **49,73** | **62,26** | **302,23** |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 05,03,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 |  Творожно-морковная запеканка со сгущенным молоком | 150\20 | 236,15 | 9,08 | 10,63 | 48,79 |
|   | 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 |
|   | сыр |   | Сыр порционный | 12 | 47,28 | 3,24 | 3,30 | --- |
|   |  |   |   |  | **515,29** | **18,74** | **21,48** | **87,50** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |   | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   | масло |   | Масло порционное | 5 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 150 | 135,00 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|   |  |  |  |  | **231,86** | **6,45** | **7,52** | **38,68** |
| Обед | закуска | 20 | Салат из свеклы с черносливом | 50 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|   | 1 блюдо | 58 | Щи с мясом со сметаной | 250\11 | 117,96 | 3,95 | 4,45 | 13,44 |
|   | 2 блюдо | 174 | Плов с мясом | 150 | 260,23 | 14,58 | 13,90 | 34,72 |
|   | напиток | 255 | Компот из изюма | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   |   |   |   |  | **564,81** | **21,47** | **23,41** | **80,24** |
|  Полдник | фрукты |   | Апельсин | 125 | 55,40 | 0,27 | ----- | 13,24 |
|   | сок |   | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- |  |
| 37,84 |
|   |  пюре |   | Пюре детское фруктовое | 90 | 50 | 1 | ---- | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **331,80** | **2,17** | **---** | **63,58** |
|   | закуска |   | Салат из свежей капусты с яблоками | 50 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
| Ужин |
|   | 2 блюдо | 163 | Картофель тушеный с мясом | 120 | 143,92 | 8,86 | 8,43 | 18,69 |
|   | гор.напиток | 270 | Чай с сахаром с лимоном | 150 | 135 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 40 | 110,34 | 3,04 | 0,48 | 22,78 |
|   | масло |   | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  | яйцо |  | Яйцо вареное | 1шт | 104,0 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|   |   |   |   |   | **583,52** | **29,37** | **32,36** | **67,21** |
|   |   |   |   |   | **2227,28** | **78,20** | **84,77** | **337,21** |