|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 06,03,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   |  |  |  |  | **562,79** | **13,02** | **14,83** | **73,20** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  | Пряник | 36 | 74,78 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  |  |  |  |  | **306,34** | **9,11** | **7,94** | **58,61** |
| 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 |
|   |  |  |  |  | **708,80** | **24,87** | **21,69** | **94,23** |
|  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 |  | 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** |
|  |  |  |  |  | **2544,97** | **68,11** | **66,24** | **367,60** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 07,03,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 124 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 140/20 | 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 | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   |  |  |  |  | **441,77** | **14,52** | **16,96** | **82,03** |
| 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 |
|  | пюре |  |  Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **281,86** | **7,42** | **7,55** | **51,21** |
| 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 | 154,48 | 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 |
|   |  |  |  |  | **514,64** | **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 | 196 | Каша гречневая с мясом | 150 | 215,46 | 11,44 | 11,09 | 27,29 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 270 | Чай  | 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 |
|  |  |  |  |  | **495,19** | **17,74** | **22,67** | **69,57** |
|  |  |  |  |  | **2015,26** | **60,4** | **65,43** | **323,45** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 10,03,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 черносливом | 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** |
|  |  |  |  |  | **2,321,26** | **67,52** | **77,79** | **336,72** |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 11,03,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   |  |  |  |  | **438,08** | **15,33** | **17,28** | **89,64** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|   | 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 |
|  |  |  |  |  | **316,20** | **19,00** | **16,14** | **39,11** |
| 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 чернослива | 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 | 12,03,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 124 | Запеканка из творога с изюмом с о сгущенным молком | 150\20 | 177,08 | 10,02 | 6,04 | 19,07 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай с молоком | 150 |  7,46 | 0,2 | ----- | 20,92 | 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 |
|   |  |  |   |  | **310,40** | **12,89** | **9,35** | **59,93** |
| 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 |
|  |  сыр |  | Сыр порционный | 12 | 47,28 | 3,24 | 3,30 | --- |
|   | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **288,84** | **9,12** | **10,86** | **36,72** |
| Обед | закуска | 3 | Салат из свежей капусты и яблок | 50 | 30,35 | 0,45 | 5,08 | 3,12 |
|   | 1 блюдо | 36 | Суп овощной с мясом со сметаной | 250\11 | 156,78 | 7,7 | 3,95 | 19,33 |
|   | 2 блюдо | 158 | Бефстроганово | 30 | 83,59 | 10 | 9,03 | 3,96 |
|   | 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 |
|   |  |  |   |   | **701,93** | **25,28** | **22,94** | **84,97** |
|  Полдник | фрукты |  | Яблоко | 110 | 42,81 | 0,23 | ----- | 7,49 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  | пюре |  |  Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **319,21** | **2,13** | **---** | **57,39** |
| Ужин | закуска |  | Нарезка из лука | 50 | 60,9 | 0,53 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 148 | Рыба запеченная с овощами  | 45/15 | 83,60 | 9,45 | 6,42 | 3,44 |
|  | гарнир | 163 | Каша гречневая с мясом с маслом | 140 | 192,91 | 2,48 | 4,71 | 24,53 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **527,78** | **11,89** | **19,29** | **68,02** |
|  |  |  |  |  | **2148,16** | **61,31** | **62,44** | **307,03** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 13,03,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 150 | 135,00 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое |  | Конфеты | 16 | 38,72 | 2,29 | 3,08 | 0,26 |
|  |  |  |  |  | **277,92** | **8,75** | **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 |  | Яблоко | 110 | 42,81 | 0,23 | ----- | 7,49 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  | пюре |  |  Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **319,21** | **2,13** | **---** | **57,39** |
| 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** |
|  |  |  |  |  | **2333,22** | **73,91** | **67,35** | **349,61** |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 14,03,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 128 | Зразы творожные с изюмом со сгущенным молоком | 130\20 | 332,12 | 15,62 | 9,55 | 20,79 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай  | 150/5 | 77,5 | 0,20 | --- | 20,00 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   | масло |   | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | сладкое |  | Конфеты | 16 | 65,6 | 1,83 | 3,2 | 7,52 |
|   |  |   |   |  | **579,42** | **20,33** | **16,68** | **65,72** |
| 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 | 43,20 | 3,28 | 2,79 | --- |
|   |  |  |  |  | **245,70** | **9,69** | **7,45** | **38,69** |
| Обед | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 54,0 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|   | 1 блюдо | 53 | Щи с мясом со сметаной | 250/5 | 168,80 | 6,33 | 4,61 | 18,89 |
|   | 2 блюдо | 143 | Котлета рыбная | 50 | 87,9 | 4,33 | 5,97 | 4,97 |
|   | 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 |
|   |   |   |   |  | **737,22** | **15,17** | **21,44** | **92,28** |
| Полдник |  |  | Апельсин | 110 | 42,81 | 0,23 | ----- | 7,49 |
|  |  |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **319,21** | **2,13** | **---** | **57,39** |
|   | закуска |   | Нарезка 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 | 35 | 215,53 | 13,74 | 7,50 | 4,2 |
|   | 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 |
|   | кисломол. прод  |   | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|   |   |   |   |   | **823,44** | **27,34** | **33,21** | **76,07** |
|   |   |   |   |   | **2704,99** | **74,66** | **78,78** | **330,15** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 17,03,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 16 | 63,04 | 4,0 | 5,12 | 3,84 |
|   |   |   |   |  | **294,90** | **10,42** | **12,67** | **42,55** |
| Обед | закуска |   | Салат из моркови с зеленым горошком | 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 | 110 | 42,81 | 0,23 | ----- | 7,49 |
|  | сок |   | Сок фруктовый  | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  пюре |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **319,21** | **2,13** | **---** | **57,39** |
|   | 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 |
|   | кисломол. прод  |   | 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** |
|   |   |   |   |  | **2146,80** | **86,90** | **88,94** | **300,96** |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 18,03,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 106 | Макаронная запеканка с маслом | 160\4 | 209,76 | 6,01 | 7,95 | 27,62 |
|   | гор.напиток | 261 | Чай  | 150 | 58,13 | 0,12 | ----- | 11,71 |
|   | хлеб бел. |  | Булочка | 40 | 96,5 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   |   |  |   |  | **393,75** | **8,80** | **11,26** | **59,28** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб  | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | 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 |
|   |   |  |  |  | **305,07** | **10,11** | **7,97** | **49,74** |
| 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\15 | 249,90 | 4,07 | 7,14 | 44,27 |
|   | гарнир |  |   |  |  |  |  |  |
|   | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 45 | 86,85 | 2,39 | 0,37 | 17,93 |
|   |   |  |  |  | **551,71** | **11,58** | **20,41** | **91,14** |
|  Полдник | фрукты |  | Апельсин | 110 | 42,81 | 0,23 | ----- | 7,49 |
|   | сок |  | Сок фруктовый  | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |
|   |   |  |   |  | **269,21** | **1,13** | **---** | **45,33** |
|   | закуска |  | Соленый помидор  | 61 | 14,00 | ----- | ---------- | 3,50 |
| Ужин |
|   | 2 блюдо | 148 | Рыба запеченная с овощами  | 45/15 | 114,13 | 7,05 | 3,33 | 2,38 |
|  | гарнир | 83 | Овощное рагу с мясом со сметаной | 140/5 | 190,90 | 2,75 | 6,14 | 29,84 |
|   | гор.напиток | 261 | Чай с сахаром | 150 | 135 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 45 | 66,84 | 1,84 | 0,29 | 13,79 |
|   | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   | кисломол. прод |  | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|   |   |   |  |  | **612,23** | **18,79** | **20,30** | **43,67** |
|  |  |   |  | **2131,97** | **50,41** | **59,94** | **289,16** |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 19,03,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 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 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   | сыр |   | Сыр порционный | 12 | 46,88 | 3,24 | 3,30 | --- |
|   |  |   |   |  | **520,48** | **19,13** | **21,71** | **87,89** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |   | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   | масло |   | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 2,36 | 0,025 |
|   | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 150 | 135,00 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|   |  |  |  |  | **239,20** | **6,46** | **6,99** | **38,68** |
| Обед | закуска | 20 | Салат из свеклы с черносливом | 50 | 30,73 | 0,21 | 2,03 | 3,14 |
|   | 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 |
|   |   |   |   |  | **534,64** | **21,10** | **20,70** | **79,82** |
|  Полдник | фрукты |   | Апельсин | 110 | 42,81 | 0,23 | ----- | 7,49 |
|   | сок |   | Сок фруктовый  | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |
|   |  |   |   |  | **269,21** | **1,13** | **---** | **45,33** |
|   | закуска |   | Салат из свежей капусты с яблоками | 50 | 35,5 | 0,08 | 2,24 | 2,56 |
| 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 | 58,12 | 0,15 | ---- | 15,00 |
|   | 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 |
|   |   |   |   |   | **481,24** | **25,24** | **25,54** | **59,95** |
|   |   |   |   |   | **2044,77** | **73,06** | **74,94** | **311,67** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 20,03,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Каша пшеничная молочная с маслом | 185/4 | 349,42 | 6,93 | 12,27 | 36,44 |
|   | гор.напиток | 271 | Чай с сахаром | 150 | 135 | 3,78 | --- | 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 |
|   |  |  |  |  | **610,28** | **13,38** | **15,58** | **77,66** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 15 | 63,04 | 4,0 | 5,12 | 3,84 |
|  |  |  |  |  | **294,90** | **10,45** | **12,64** | **42,51** |
| 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 |
|   |  |  |  |  | **708,80** | **24,87** | **21,69** | **94,23** |
|  Полдник | фрукты |  | Апельсин | 110 | 42,81 | 0,23 | ----- | 7,49 |
|   | сок |  | Сок фруктовый  | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  | пюре |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **319,21** | **2,13** | **---** | **57,39** |
| Ужин | закуска |  | Помидор соленый | 50 | 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 | 150/5 |  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** |
|  |  |  |  |  | **2568,43** | **69,77** | **71,69** | **367,60** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 21,03,2024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 124 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 140/20 | 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 | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|   |  |  |  |  | **441,77** | **14,52** | **16,96** | **82,03** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|   | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 2,36 | 0,025 |
|   | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  | пюре |  |  Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **289,20** | **7,43** | **7,02** | **51,21** |
| Обед | закуска |  | Салат из свежей капусты с кукурузой | 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 | 154,48 | 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 |
|   |  |  |  |  | **514,64** | **19,55** | **18,25** | **69,56** |
|  Полдник | фрукты |  | Апельсин | 110 | 42,81 | 0,23 | ----- | 7,49 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **269,21** | **1,13** | **---** | **45,33** |
|  |  |  |  |  | **1514,82** | **42,63** | **42,23** | **248,13** |
| Ужин | закуска |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кисломол.прод |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |