|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 200/5 | 379,0 | 7,52 | 13,31 | 39,53 |
|   | гор.напиток | 271 | Чай с сахаром | 200 | 77,5 | 0,20 | ----- | 20,0 |
|   | хлеб бел. |  | Булочка | 40 | 219,78 | 4,68 | 3,20 | 43,92 |
|   | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   |  |  |  |  | **712,98** | **12,42** | **20,13** | **103,48** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | сладкое |  | Пряник | 72 | 217,70 | 5,03 | 6,17 | 34,80 |
|   | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|   | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  | **471,10** | **10,11** | **19,18** | **63,21** |
| Обед | закуска |  | Салат из лука | 50/5 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|   | 1 блюдо | 59 | Борщ с мясом со сметаной | 300/10 | 240,11 | 9,0 | 5,67 | 30,70 |
|   | 2 блюдо | 216 |  Рыба запеченная в омлете | 100 | 160,29 | 14,50 | 8,03 | 5,51 |
|   | гарнир | 148 | Макароны отварные с маслом | 160 | 277,10 | 5,62 | 8,33 | 42,54 |
|   | напиток | 255 | Компот из кураги | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 339,0 | 7,8 | 1,35 | 59,79 |
|   |  |  |  |  | **1142,10** | **37,82** | **32,86** | **158,88** |
|  Полдник | фрукты |  | Апельсин | 220 | 99,89 | 0,47 | ----- | 20,93 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **326,29** | **1,37** | **---** | **58,77** |
| Ужин | закуска |  | Помидор соленый | 60 | 6,8 | --- | ---- | 1,7 |
|  | 2 блюдо | 163 | Картофельное пюре с маслом | 220 | 281,90 | 3,99 | 9,69 | 32,29 |
|  |  | 120 | Котлета | 60 | 159,80 | 16,90 | 7,40 | 5,40 |
|  | гор.напиток | 270 | Чай с лимоном | 200 | 77,5 | 0,20 | ----- | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 80 | 236,0 | 8,46 | 1,54 | 48,63 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | Кисломол. продукт |  | Йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **922,70** | **36,29** | **28,91** | **113,46** |
|  |  |  |  |  | **3575,17** | **98,01** | **101,08** | **497,80** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 21,02,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 124 | Творожная запеканка со сгущенным молоком  | 240/30 | 526,08 | 24,74 | 15,14 | 32,95 |
|   | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   |  |  |  |  | **839,28** | **32,46** | **24,94** | **81,27** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|   | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 153,5 | 5,04 | 5,76 | 25,36 |
|  |  |  |  |  | **323,40** | **7,74** | **13,43** | **45,34** |
| Обед | закуска |  | Салат из свежей капусты с морковью | 80 | 88,58 | 0,84 | 6,89 | 5,18 |
|   | 1 блюдо | 38 | Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной. | 300\10 | 206,13 | 7,14 | 5,09 | 22,86 |
|   | 2 блюдо | 163 |  Картофель тушенный с мясом | 240 | 262,62 | 18,02 | 15,16 | 31,01 |
|   | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|   | напиток | 255 | Компот из чернослива | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 289,50 | 7,8 | 1,35 | 59,79 |
|   |  |  |  |  | **911,53** | **34,12** | **28,49** | **135,62** |
|  Полдник | фрукты |  | Апельсин | 250 | 110,81 | 0,54 | ----- | 26,49 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **337,21** | **1,44** | **---** | **64,33** |
| Ужин | закуска |  | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 106,08 | 1,32 | 10,08 | 4,68 |
|  | 2 блюдо | 148 | Рыба тушенная с овощами | 62 | 202,90 | 20,93 | 10,16 | 5,69 |
|  | гарнир | 196 | Каша перловая с мясом | 210/35 | 366,10 | 19,44 | 18,86 | 46,40 |
|  | гор.напиток | 270 | Чай с сахаром | 200 | 77,5 | 0,20 | ----- | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 70 | 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 |
|  |  |  |  |  | **1106,38** | **53,95** | **50,22** | **122,07** |
|  |  |  |  |  | **3517,80** | **129,71** | **117,08** | **448,63** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 250\5 | 379,0 | 11,26 | 13,31 | 39,54 |
|   | гор.напиток | 183 | Кисель | 200 | 64,70 | 0,32 | ----- | 16,78 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   | сладкое |  | повидло | 15 | 86,0 | 0,9 | 2,4 | 7,6 |
|  |  |  |  |  | **662,90** | **15,16** | **19,75** | **83,88** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|   | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 187,46 | 5,52 | 6,11 | 28,92 |
|   |  сыр |  | Сыр порционный | 30 | 107,25 | 8,10 | 8,25 | --- |
|  |  |  |  |  | **464,61** | **16,32** | **22,03** | **48,90** |
| Обед | закуска |  | Салат из красной свеклы с изюмом | 60 | 102,3 | 3,0 | 4,3 | 9,6 |
|   | 1 блюдо | 58 | Щи с мясом со сметаной | 300/10 | 205,21 | 7,7 | 5,61 | 22,97 |
|   | 2 блюдо |  | Тефтели | 85 | 169,80 | 19,9 | 8,4 | 6,4 |
|   | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 220 | 448,80 | 7,27 | 10,45 | 59,21 |
|   | напиток | 255 | Компот из изюма | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 289,50 | 7,8 | 1,35 | 59,79 |
|   |  |  |  |  | **1280,31** | **48,99** | **30,11** | **174,75** |
|  Полдник | фрукты |  | Апельсин | 250 | 110,81 | 0,54 | ----- | 26,49 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **337,21** | **1,44** | **---** | **64,33** |
| 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 | 80 | 126,30 | 13,93 | 10,16 | 15,69 |
|  | гарнир | 196 | Каша перловая с подливом | 200/30 | 269,80 | 5,82 | 18,48 | 42,70 |
|  | гор.напиток | 270 | Чай с сахаром | 200 | 77,5 | 0,20 | ----- | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 70 | 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 |
|  |  |  |  |  | **888,30** | **32,54** | **44,50** | **127,26** |
|  |  |  |  |  | **3633,33** | **114,45** | **116,39** | **499,12** |
| 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 | 250\5 | 241,11 | 12,0 | 17,0 | 66,68 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай  | 200 | 163,46 | 5,11 | ---- | 25,92 |
|   | хлеб бел. |  | Булочка | 44 | 117,15 | 4,43 | 6,72 | 21,92 |
|   | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|   |  |  |  |  | **595,12** | **21,58** | **30,97** | **114,57** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   | яйцо |  | Яйцо вареное | 1шт | 104,0 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|   | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 153,50 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  | **354,0** | **20,80** | **17,68** | **49,19** |
| Обед | закуска |  | Кукуруза консервированная | 50 | 60,9 | 0,58 | ----- | 3,56 |
|   | 1 блюдо | 37 | Суп гороховый с мясом | 300/50 | 293,68 | 16,43 | 6,32 | 41,13 |
|   | 2 блюдо | 170 | Котлета с подливом | 80 | 169,80 | 19,9 | 8,63 | 6,4 |
|   | гарнир | 11 | Вермишель отварная с маслом | 200/5 | 257,71 | 5,62 | 8,33 | 22,54 |
|   | напиток | 255 | Компот из изюма | 200 | 76,7 | 0,56 | ---- | 17,89 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 289,50 | 7,8 | 1,35 | 59,79 |
|   |  |  |  |  | **1148,29** | **51,47** | **24,63** | **151,31** |
|  Полдник | фрукты |  | Апельсин | 250 | 110,81 | 0,54 | ----- | 26,49 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **337,21** | **1,44** | **---** | **64,33** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 60 | 54,0 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|  | 2 блюдо | 163 | Жаркое по домашнему с мясом | 230 | 266,03 | 19,93 | 16,60 | 33,96 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 200 | 77,5 | 0,2 | --- | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 70 | 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 |
|  |  |  |  |  | **751,33** | **32,19** | **31,50** | **103,04** |
|  |  |  |  |  | **3185,95** | **127,48** | **104,78** | **482,44** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 180\30 | 218,74 | 12,38 | 7,46 | 23,56 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай  | 200 | 7,46 | 0,2 | ----- | 20,92 |
|   | хлеб бел. |  | Булочка | 43 | 214,78 | 4,55 | 3,11 | 42,14 |
|   | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   |  |  |   |  | **477,68** | **17,15** | **14,19** | **86,64** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,5 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|   | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 180 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  сладкое |   | Конфеты | 22 | 101,5 | 1,72 | 3,0 | 10,05 |
|  |  |  |  |  | **451,40** | **9,46** | **16,43** | **58,39** |
| Обед | закуска | 3 | Салат из свежей капусты и яблок | 100 | 60,70 | 0,9 | 10,16 | 6,24 |
|   | 1 блюдо | 36 | Суп овощной с мясом со сметаной | 300\10 | 186,21 | 4,7 | 5,61 | 32,30 |
|   | 2 блюдо | 158 | Бефстроганово | 50 | 139,32 | 17,44 | 15,05 | 6,60 |
|   | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 240 | 511,85 | 8,30 | 11,92 | 67,53 |
|   | напиток | 183 | Кисель | 200 | 64,70 | 0,32 | ----- | 16,78 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 150 | 289,5 | 7,8 | 1,35 | 59,75 |
|   |  |  |   |   | **1252,28** | **39,46** | **44,09** | **189,20** |
|  Полдник | фрукты |  | Апельсин | 250 | 110,81 | 0,54 | ----- | 26,49 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **337,21** | **1,44** | **---** | **64,33** |
| Ужин | закуска |  | Салат из моркови с курагой | 60 | 60,36 | 0,6 | 3,56 | 3,08 |
|  | 2 блюдо | 163 | Каша гречневая с мясом с маслом | 240 | 269,80 | 4,26 | 8,08 | 42,06 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 200 | 77,5 | 0,2 | --- | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 80 | 193,10 | 5,32 | 0,84 | 39,86 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | кисомол. прод. |  | Йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  сыр |  | Сыр порционный | 30 | 107,25 | 8,10 | 8,25 | --- |
|  |  |  |  |  | **868,71** | **25,22** | **31,01** | **110,44** |
|  |  |  |  |  | **3387,25** | **92,73** | **105,72** | **509,00** |
| 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 | 200\5 | 241,11 | 6,55 | 8,33 | 35,09 |
|   | гор.напиток | 247 | Кисель | 200 | 64,7 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,5 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,03 |
|   | яйцо |  | Яйцо вареное | 1шт | 104,0 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  |  |  |  |  | **543,01** | **22,65** | **23,87** | **72,73** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,5 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,005 |
|   | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 180 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое |  | Конфеты | 22 | 102,5 | 1,87 | 2,6 | 0,6 |
|  |  |  |  |  | **452,4** | **9,61** | **16,03** | **48,90** |
| Обед | закуска |  | Салат из лука с зеленым горошком | 100 | 121,8 | 1,16 | 9,48 | 7,12 |
|   | 1 блюдо | 42 | Уха из с/м филе горбуши | 400 | 154,99 | 17,61 | 5,48 | 10 |
|   | 2 блюдо | 296 | Оладьи со сметанным соусом | 140\30 | 468,17 | 9,93 | 9,17 | 86,47 |
|   | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|   | напиток | 255 | Компот из изюма | 200 | 226,4 | 0,56 | ---- | 27,84 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 100 | 193,0 | 5,32 | 0,84 | 39,86 |
|   |  |  |  |  | **1164,36** | **34,58** | **24,97** | **171,29** |
|  Полдник | фрукты |  | Апельсин | 250 | 110,81 | 0,54 | ----- | 26,49 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **337,21** | **1,44** | **---** | **64,33** |
| Ужин | закуска |  | Салат их яйца, кукурузы и лука | 100 | 121,80 | 1,60 | 10,0 | 3,58 |
|  | 2 блюдо | 154 | Жаркое по домашнему с мясом кур | 200/30 | 246,54 | 16,91 | 14,23 | 29,11 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 265 | Чай  | 200 | 77,5 | 0,2 | ----- | 25,92 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **799,64** | **32,98** | **37,21** | **103,91** |
|  |  |  |  |  | **3296,62** | **101,26** | **102,08** | **461,16** |
| 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 | 210\30 | 489,89 | 22,80 | 13,95 | 30,36 |
|   | гор.напиток | 265 | Чай  | 200 | 77,50 | 0,20 | ----- | 20,00 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,005 |
|   |  |  |  |  | **737,29** | **25,70** | **21,62** | **70,30** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   | сыр |  | Сыр порционный | 30 | 108,00 | 8,20 | 7,00 | --- |
|   | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое |  | Конфеты | 22 | 102,5 | 1,87 | 2,6 | 0,6 |
|  |  |  |  |  | **487,00** | **17,77** | **15,78** | **48,89** |
| Обед | закуска |  | Икра кабачковая | 60 | 35 | 0,32 | - | 16,78 |
|   | 1 блюдо | 53 | Щи с мясом со сметаной | 300\5 | 205,21 | 7,70 | 5,61 | 22,97 |
|   | 2 блюдо | 144 | Котлета рыбная | 90 | 158,30 | 7,80 | 10,75 | 8,96 |
|   | гарнир | 214 | Картофель отварной с маслом | 200/5 | 350,48 | 3,37 | 13,19 | 39,67 |
|   | напиток | 255 | Компот из чернослива | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|   | хлеб бел. |   | Хлеб | 150 | 289,50 | 7,80 | 1,35 | 59,79 |
|   |  |  |  |  | **1103,19** | **27,31** | **30,90** | **164,95** |
|  Полдник | фрукты |  | Апельсин | 250 | 110,81 | 0,54 | ----- | 26,49 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **337,21** | **1,44** | **---** | **64,33** |
| Ужин | закуска |   | Салат из свеклы | 50/5 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 158 | Бефстроганово | 45/10 | 338,70 | 21,60 | 11,80 | 6,60 |
|  | гарнир | 111 | Вермишель отварная с маслом | 180 | 277,10 | 5,62 | 6,46 | 42,54 |
|  | гор.напиток | 270 | Чай с сахаром с шиповником | 200 | 77,50 | 0,20 | ----- | 20,00 |
|  | хлеб бел. |   | Хлеб | 70 | 193,10 | 5,32 | 0,84 | 39,86 |
|  | масло |   | Масло порционное | 8 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,005 |
|  |  |   | Йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **1144,70** | **40,08** | **37,75** | **117,99** |
|  |  |   |   |   | **3809,,39** | **112,30** | **106,05** | **466,46** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | Отд./корп |  |  | День | 03,03,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 106 | Каша ячневая молочная с маслом | 200\5 | 241,1 | 7,66 | 10,11 | 34,76 |
|   | гор.напиток | 261 | Чай с молоком | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|   |  |  |  |  | **591,00** | **15,40** | **23,54** | **83,10** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 180,00 | 5,04 | 6,11 | 28,36 |
|  |  сладкое |   | Конфеты | 30 | 118,20 | 7,50 | 9,60 | 7,20 |
|  |  |  |  |  | **431,40** | **15,22** | **19,75** | **55,51** |
| Обед | закуска |  | Салат из моркови с зеленым горошком | 70/6 | 113,76 | 1,16 | 9,48 | 6,26 |
|   | 1 блюдо | 35 | Свекольник с мясом со сметаной | 300\5 | 168,01 | 5,79 | 5,61 | 16,85 |
|   | 2 блюдо | 148 | Рыба тушенная с овощами в сметанном соусе | 70/5 | 136,32 | 15,42 | 10,47 | 5,61 |
|   | гарнир | 213 | Картофель тушенный с мясом | 220 | 249,62 | 18,02 | 15,16 | 31,01 |
|   | сладкое | 255 | Компот из кураги | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 339,0 | 11,4 | 1,35 | 74,55 |
|   |  |  |  |  | **1071,41** | **52,11** | **42,07** | **151,06** |
|  Полдник | фрукты |  | Апельсин | 250 | 110,81 | 0,54 | ----- | 26,49 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **337,21** | **1,44** | **---** | **64,33** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 73,67 | 0,74 | 4,74 | 6,68 |
|  | 2 блюдо | 256 | Капуста тушенная с мясом | 240 | 175,29 | 19,44 | 18,86 | 26,4 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 200 | 77,5 | 0,2 | ------ | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 70 | 123,10 | 2,32 | 0,42 | 29,86 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  | Йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  | яйцо |  | Яйцо вареное | 1шт | 104,0 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  |  |  |  |  | **714,26** | **42,54** | **45,8** | **89,29** |
|  |  |  |  |  | **3145,28** | **126,71** | **131,16** | **443,29** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 200\5 | 262,20 | 7,52 | 9,95 | 34,53 |
|   | гор.напиток | 261 | Чай  | 200 | 77,50 | 0,20 | -------- | 20,00 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб  | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,005 |
|   |  |  |   |  | **509,60** | **10,42** | **17,62** | **74,46** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб  | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 180,00 | 5,04 | 6,11 | 28,36 |
|  | Сыр  |  | Сыр порционный | 30 | 107,20 | 8,10 | 8,25 | --- |
|  |  |  |  |  | **383,70** | **15,80** | **14,78** | **48,29** |
| Обед | закуска |  | Салат из свежей капусты с яблоками | 100 | 68,40 | 0,18 | 4,20 | 6,32 |
|   | 1 блюдо | 35 | Суп рисовый с мясом со сметаной | 300\5 | 126,24 | 3,21 | 6,11 | 9,70 |
|   | 2 блюдо | 273 | Блины со сметанным соусом | 150\30 | 321,30 | 5,24 | 9,18 | 56,93 |
|   | гарнир |  |   |  |  |  |  |  |
|   | напиток | 255 | Компот из чернослива | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 100 | 193,00 | 5,32 | 0,84 | 39,86 |
|   |  |  |  |  | **773,64** | **14,27** | **20,33** | **129,59** |
|  Полдник | фрукты |  | Пряник | 72 | 35,80 | 0,15 | ----- | 4,90 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **262,20** | **1,05** | **---** | **42,74** |
| Ужин | закуска |  | Соленый помидор | 60 | 14,00 | ----- | ---------- | 3,50 |
|  | 2 блюдо  |  | Рыба запеченная с овощами | 65 | 176,29 | 3,89 | 8,69 | 3,69 |
|  | гарнир | 83 | Овощное рагу с мясом | 240 | 315,98 | 4,54 | 10,17 | 49,40 |
|  | гор.напиток | 261 | Чай с сахаром | 200 | 77,5 | 0,2 | ------ | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 130 | 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 |
|  |  |  |  |  | **937,57** | **20,69** | **29,98** | **121,89** |
|  |  |  |  |  | **2866,71** | **62,23** | **82,71** | **416,97** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 220\30 | 275,50 | 10,59 | 12,40 | 56,92 |
|   | 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 |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|   | сыр |  | Сыр порционный | 30 | 177,20 | 8,10 | 8,25 | --- |
|  |  |  |  |  | **773,36** | **26,89** | **30,80** | **105,79** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|   | масло |  | Масло порционное | 10 | 118,20 | 7,5 | 9,8 | 7,2 |
|   | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  |  |  |  |  | **394,70** | **15,20** | **16,40** | **55,49** |
| Обед | закуска | 20 | Салат из свеклы с черносливом | 70 | 61,46 | 0,42 | 4,06 | 6,28 |
|   | 1 блюдо | 58 | Щи с мясом со сметаной | 300/10 | 140,11 | 4,7 | 5,29 | 15,97 |
|   | 2 блюдо | 174 | Плов с мясом | 200 | 346,98 | 19,44 | 18,54 | 46,30 |
|   | напиток | 255 | Компот из кураги | 200 | 64,70 | 0,32 | ---- | 16,78 |
|   | хлеб бел. |  | Хлеб | 150 | 289,50 | 7,8 | 1,35 | 59,79 |
|   |  |  |  |  | **902,75** | **32,68** | **29,24** | **145,12** |
|  Полдник | фрукты |  | Апельсин | 250 | 110,81 | 0,54 | ----- | 26,49 |
|   | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **337,21** | **1,44** | **---** | **64,33** |
| Ужин | закуска |  | Салат из свежей капусты с яблоком | 100 | 71,0 | 0,16 | 4,48 | 5,12 |
|  | 2 блюдо | 163 | Картофель тушеный с мясом | 200/44 | 292,62 | 18,02 | 17,16 | 38,01 |
|  | гор.напиток | 270 | Чай с сахаром | 200 | 77,5 | 0,20 | ----- | 20,0 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 70 | 193,10 | 5,32 | 0,84 | 39,86 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | яйцо |  | Яйцо вареное | 1шт | 104,0 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  |  |  |  |  | **774,92** | **30,44** | **32,76** | **108,43** |
|  |  |  |  |  | **3182,94** | **106,65** | **109,20** | **479,16** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |