|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | | | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | | | | | | Отд./корп | | |  | | |  | | | День | | | 31,03,2024 | |
|  | | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 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 | | | 01,04,2025 | | |
|  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |
| Прием пищи | | Раздел | | № рец. | | | | Блюдо | | | | Выход, г | | | Калорийность | | Белки | | | Жиры | | | Углеводы | | |
| Завтрак | | гор.блюдо | | 106 | | | | Омлет с маслом | | | | 150\4 | | | 196,96 | | 5,64 | | | 7,47 | | | 27,62 | | |
|  | | гор.напиток | | 261 | | | | Чай | | | | 150 | | | 58,13 | | 0,12 | | | ----- | | | 11,71 | | |
|  | | хлеб бел. | |  | | | | Булочка | | | | 40 | | | 206,23 | | 2,66 | | | 0,42 | | | 19,93 | | |
|  | | масло | |  | | | | Масло порционное | | | | 4 | | | 29,36 | | 0,01 | | | 2,89 | | | 0,019 | | |
|  | |  | |  | | | |  | | | |  | | | **490,68** | | **8,43** | | | **10,78** | | | **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 | | | 240,97 | | 3,92 | | | 6,88 | | | 42,69 | | |
|  | | гарнир | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |
|  | | сладкое | | 255 | | | | Компот из чернослива | | | | 150 | | | 48,52 | | 0,24 | | | --- | | | 12,58 | | |
|  | | хлеб бел. | |  | | | | Хлеб | | | | 40 | | | 77,2 | | 2,12 | | | 0,32 | | | 15,94 | | |
|  | |  | |  | | | |  | | | |  | | | **533,13** | | **11,16** | | | **20,10** | | | **87,57** | | |
| 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 с шиповником | | | | 150 | | | 135 | | 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 | | |
|  | | кисломол. прод | |  | | | | Йогурт | | | | 100 | | | 62 | | 3,36 | | | 3,33 | | | 2,71 | | |
|  | |  | |  | | | |  | | | |  | | | **622,59** | | **19,07** | | | **20,33** | | | **72,95** | | |
|  | |  | | | |  | | | |  | | | **2220,68** | | **49,90** | | | **59,18** | | | **314,87** | | |
| Школа | | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | | | | | Отд./корп | | |  | | | |  | | | День | | | 02,04,2025 | |
|  | |  | | | | |  | | |  |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | |
| 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 | 135 | | | 61,29 | | | | 0,43 | | | ----- | | | 12,84 | |
|  | сок | | | | |  | | | | Сок фруктовый | 200 | | | 226,40 | | | | 0,9 | | | --- | | | 37,84 | |
|  | |
|  |  | | | | |  | | | |  |  | | | **287,69** | | | | **1,33** | | | **---** | | | **50,68** | |
|  | 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 | 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** | |
|  |  | | | | |  | | | |  |  | | | **2063,25** | | | | **73,26** | | | **74,94** | | | **317,02** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | | Отд./корп | |  | |  | | День | | 03,04,2025 | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 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 | | 16 | | 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 | | 135 | | 61,29 | | 0,43 | | ----- | | 12,84 | |
|  | | сок | |  | | Сок фруктовый | | 200 | | 226,40 | | 0,9 | | --- | | 37,84 | |
|  | | пюре | |  | | Пюре детское фруктовое | | 90 | | 50,0 | | 1,0 | | ------ | | 12,5 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **337,69** | | **2,33** | | **---** | | **63,18** | |
| 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 шиповником | | 150/5 | | 58,13 | | 0,15 | | ----- | | 21,27 | |
|  | | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 40 | | 118 | | 4,22 | | 0,77 | | 24,31 | |
|  | | масло | |  | | Масло порционное | | 4 | | 29,36 | | 0,01 | | 2,89 | | 0,019 | |
|  | | кисломол. прод | |  | | Йогурт | | 100 | | 62 | | 3,36 | | 3,33 | | 2,71 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **676,04** | | **24,40** | | **22,23** | | **86,35** | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **2627,71** | | **75,43** | | **72,14** | | **363,93** | |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | | Отд./корп | |  | |  | | День | | 04,04,2024 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Прием пищи | Раздел | | № рец. | | Блюдо | | Выход, г | | Калорийность | | Белки | | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | гор.блюдо | | 124 | | Запеканка из творога со сгущенным молоком | | 130/20 | | 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 | | 5 | | 36,70 | | 0,02 | | 3,62 | | 0,025 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **449,11** | | **14,53** | | **17,69** | | **82,04** | |
| Завтрак 2 | хлеб бел. | |  | | Хлеб | | 35 | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | | 17,39 | |
|  | масло | |  | | Масло порционное | | 5 | | 36,70 | | 0,02 | | 3,62 | | 0,025 | |
|  | гор.напиток | | 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** | | **8,28** | | **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 | |  | | Апельсин | | 135 | | 61,29 | | 0,43 | | ----- | | 12,84 | |
|  | сок | |  | | Сок фруктовый | | 200 | | 226,40 | | 0,9 | | --- | | 37,84 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **287,69** | | **1,33** | | **---** | | **50,68** | |
| 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** | |
|  |  | |  | |  | |  | | **2035,83** | | **60,58** | | **66,89** | | **323,06** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 07,04,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  |  |  |  |  | **464,75** | **11,99** | **13,84** | **65,82** |
| 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 | 135 | 61,29 | 0,43 | ----- | 12,84 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  | пюре |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **337,69** | **2,33** | **---** | **63,18** |
| 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 | 78,93 | 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 |
|  |  |  |  |  | **542,47** | **18,66** | **29,68** | **81,14** |
|  |  |  |  |  | **2328,12** | **67,68** | **77,79** | **336,32** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 08,04,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 45 |  | 3,5 | 3,5 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **676,25** | **29,00** | **19,15** | **84,33** |
| Полдник | фрукты |  | Апельсин | 135 | 61,29 | 0,43 | ----- | 12,84 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  | пюре |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **337,69** | **2,33** | **---** | **63,18** |
|  | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 45 | ------ | 3,5 | 3,5 |
|  | 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 | 58,12 | 0,2 | --- | 15,00 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 110,34 | 3,04 | 0,48 | 22,77 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  |  |  |  |  | **404,75** | **15,38** | **16,98** | **61,96** |
|  |  |  |  |  | **2172,97** | **81,04** | **69,55** | **338,22** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 09,04,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  | 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 |  | Апельсин | 135 | 61,29 | 0,43 | ----- | 12,84 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  | пюре |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **337,69** | **2,33** | **---** | **63,18** |
| Ужин | закуска |  | Нарезка из лука | 50 | 60,9 | 0,53 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 148 | Рыба запеченная с овощами | 45/15 | 89,61 | 3,73 | 0,65 | 4,92 |
|  | гарнир | 163 | Каша гречневая с мясом с маслом | 140 | 157,38 | 2,48 | 4,71 | 24,53 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 150 | 58,13 | 0,15 | ----- | 21,27 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  | кисломол. прод |  | Снежок | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **534,58** | **11,89** | **19,29** | **68,02** |
|  |  |  |  |  | **2173,44** | **61,51** | **62,44** | **312,82** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | Отд./корп | |  | |  | День | | | 10,04,2025 |
|  | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | | |  |
| Прием пищи | | Раздел | | № рец. | | Блюдо | Выход, г | | Калорийность | | Белки | Жиры | | | Углеводы |
| Завтрак | | гор.блюдо | | 93 | | Каша дружба молочная с маслом | 185/4 | | 222,29 | | 6,03 | 7,68 | | | 32,35 |
|  | | 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 |
|  | |  | |  | |  |  | | **383,85** | | **9,02** | **10,88** | | | **66,54** |
| 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 | | 243 | | Какао | 150 | | 135 | | 3,75 | 4,35 | | | 21,3 |
|  | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | | |  |
|  | | сладкое | |  | | Конфеты | 16 | | 54,13 | | 0,98 | 1,33 | | | 5,33 |
|  | |  | |  | |  |  | | **293,33** | | **7,41** | **9,61** | | | **44,04** |
| Обед | | закуска | |  | | Салат из лука с зеленым горошком | 50 | | 60,9 | | 0,58 | 4,74 | | | 3,56 |
|  | | 1 блюдо | | 42 | | Уха из минтая | 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 | 135 | | 61,29 | | 0,43 | ----- | | | 12,84 |
|  | | сок | |  | | Сок фруктовый | 200 | | 226,40 | | 0,9 | --- | | | 37,84 |
|  | | пюре | |  | | Пюре детское фруктовое | 90 | | 50,0 | | 1,0 | ------ | | | 12,5 |
|  | |  | |  | |  |  | | **337,69** | | **2,33** | **---** | | | **63,18** |
| 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 лимоном | 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 | |  | | Снежок | 100 | | 62 | | 3,36 | 3,33 | | | 2,71 |
|  | |  | |  | |  |  | | **544,29** | | **20,34** | **20,21** | | | **66,78** |
|  | |  | |  | |  |  | | **2294,38** | | **60,5** | **55,66** | | | **358,74** |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | | | Отд./корп | |  |  | | День | 11,04,2025 | |
|  |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  |  | |
| Прием пищи | Раздел | | № рец. | | Блюдо | | | Выход, г | | Калорийность | Белки | | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | гор.блюдо | | 128 | | Зразы творожные с изюмом со сгущенным молоком | | | 140\20 | | 252,20 | 16,66 | | 10,19 | 22,18 | |
|  | гор.напиток | | 265 | | Чай с молоком | | | 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 | |
|  |  | |  | |  | | |  | | **499,50** | **21,37** | | **17,32** | **67,11** | |
| 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 | | 87,94 | 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 | |
|  |  | |  | |  | | |  | | **737,26** | **15,17** | | **21,44** | **92,28** | |
| Полдник |  | |  | | Яблоко | | | 150 | | 66,48 | 0,32 | | ----- | 10,21 | |
|  |  | |  | | Сок фруктовый | | | 200 | | 226,40 | 0,9 | | --- | 37,84 | |
|  |  | |  | | Пюре детское фруктовое | | | 90 | | 50,0 | 1,0 | | ------ | 12,5 | |
|  |  | |  | |  | | |  | | **342,88** | **2,22** | | **---** | **60,55** | |
|  | 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 | |  | | Снежок | | | 100 | | 62 | 3,36 | | 3,33 | 2,71 | |
|  |  | |  | |  | | |  | | **823,44** | **27,34** | | **33,21** | **76,07** | |
|  |  | |  | |  | | |  | | **2648,78** | **75,79** | | **79,42** | **334,70** | |