|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 31,03,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 220 | 85,62 | 0,47 | ----- | 14,98 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **312,02** | **1,37** | **---** | **52,82** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 60 | 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 с шиповником | 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 |
|  | кисомол. прод |  | 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** |
|  |  |  |  |  | **3120,09** | **126,64** | **131,16** | **431,78** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 180\5 | 262,20 | 7,52 | 9,95 | 34,53 |
|  | гор.напиток | 261 | Чай | 200 | 77,50 | 0,20 | -------- | 20,00 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 42 | 206,23 | 4,03 | 6,11 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,40 | 0,04 | 7,25 | 0,005 |
|  |  |  |  |  | **619,33** | **11,79** | **23,31** | **74,46** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 200 | 187,46 | 5,52 | 6,11 | 28,92 |
|  | Сыр |  | Сыр порционный | 30 | 107,20 | 8,10 | 8,25 | --- |
|  |  |  |  |  | **391,16** | **16,28** | **14,78** | **48,85** |
| 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 |  | Апельсин | 220 | 85,62 | 0,47 | ----- | 14,98 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **312,02** | **1,37** | **---** | **52,82** |
| Ужин | закуска |  | Соленый помидор | 60 | 14,00 | ----- | ---------- | 3,50 |
|  | 2 блюдо |  | Рыба запеченная с овощами | 65 | 176,29 | 3,89 | 8,69 | 42,20 |
|  | гарнир | 83 | Овощное рагу с мясом | 240 | 269,90 | 4,17 | 9,32 | 45,28 |
|  | гор.напиток | 261 | Чай с сахаром с шиповником | 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 |
|  | кисомол. прод |  | йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **891,49** | **20,32** | **29,13** | **156,28** |
|  |  |  |  |  | **2987,64** | **64,03** | **87,55** | **462,00** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 210\30 | 236,15 | 9,08 | 10,63 | 48,79 |
|  | 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 | --- |
|  |  |  |  |  | **734,01** | **26,89** | **29,03** | **97,66** |
| 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** | **15,98** | **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 изюма | 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 | 270 | 122,59 | 0,87 | ----- | 25,68 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **348,99** | **1,77** | **---** | **63,52** |
| 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 | 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** | **36,82** | **37,60** | **103,91** |
|  |  |  |  |  | **3155,37** | **113,36** | **111,85** | **465,70** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 200/5 | 379,0 | 7,52 | 13,31 | 39,53 |
|  | гор.напиток | 271 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 40 | 96,5 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **692,20** | **15,24** | **20,13** | **87,84** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 258 | Кофейный напиток | 200 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  | сладкое |  | Конфеты | 16 | 82 | 5,0 | 6,4 | 4,8 |
|  |  |  |  |  | **431,90** | **12,74** | **19,83** | **53,14** |
| 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 | 270 | 122,59 | 0,87 | ----- | 25,68 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **348,99** | **1,77** | **---** | **63,52** |
| 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 | 70 | 206,5 | 7,40 | 1,35 | 42,55 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | Кисломол. продукт |  | Йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **893,20** | **35,23** | **28,72** | **107,38** |
|  |  |  |  |  | **3508,39** | **102,80** | **101,54** | **470,76** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 04,,04,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 124 | Творожная запеканка со сгущенным молоком | 180/30 | 298,91 | 14,06 | 8,60 | 18,72 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **694,68** | **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 | 270 | 122,59 | 0,87 | ----- | 25,68 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **348,99** | **1,77** | **---** | **63,52** |
| Ужин | закуска |  | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 106,08 | 1,32 | 10,08 | 4,68 |
|  | 2 блюдо | 196 | Каша гречневая с мясом | 210/35 | 366,10 | 19,44 | 18,86 | 46,40 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,005 |
|  |  |  | Йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **940,18** | **33,04** | **43,69** | **116,36** |
|  |  |  |  |  | **3218,78** | **109,13** | **110,55** | **442,11** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 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 |
|  |  |  |  |  | **576,90** | **14,26** | **17,35** | **76,27** |
| 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 | 180,00 | 5,04 | 5,76 | 28,36 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 30 | 105 | 8,10 | 8,25 | --- |
|  |  |  |  |  | **454,90** | **15,84** | **21,68** | **48,34** |
| Обед | закуска |  | Салат из красной свеклы с черносливом | 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 | 75 | 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 кураги | 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 | 270 | 122,59 | 0,87 | ----- | 25,68 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **348,99** | **1,77** | **---** | **63,52** |
| 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** |
|  |  |  |  |  | **3549,40** | **113,40** | **113,64** | **490,14** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 250\5 | 241,11 | 12,0 | 17,0 | 66,68 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай | 200 | 163,46 | 5,11 | ---- | 25,92 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 10 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,05 |
|  |  |  |  |  | **574,47** | **19,81** | **24,67** | **112,58** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 300/25 | 272,71 | 15,26 | 5,87 | 38,20 |
|  | 2 блюдо | 170 | Котлета с подливом | 85 | 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 |
|  |  |  |  |  | **1127,32** | **49,72** | **24,18** | **148,38** |
| Полдник | хлеб бел. |  | Апельсин | 270 | 122,59 | 0,87 | ----- | 25,68 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **348,99** | **1,77** | **---** | **63,52** |
| 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 шиповником | 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 |
|  |  |  | Йогурт | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **751,33** | **32,19** | **31,50** | **103,04** |
|  |  |  |  |  | **3156,11** | **124,29** | **98,03** | **476,71** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 морковью со сгущенным молоком. | 190\30 | 229,16 | 12,97 | 7,82 | 24,69 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай | 200 | 7,46 | 0,2 | ----- | 20,92 |
|  | хлеб бел. |  | Булочка | 42 | 209,79 | 4,45 | 3,04 | 41,16 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **483,11** | **17,64** | **14,48** | **86,79** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 30 | 107,25 | 8,10 | 8,25 | --- |
|  |  |  |  |  | **457,15** | **15,84** | **21,68** | **48,34** |
| Обед | закуска | 3 | Салат из моркови 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 | 295,56 | 3,97 | 5,70 | 32,3 |
|  | напиток | 183 | Кисель | 200 | 64,70 | 0,32 | ----- | 16,78 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 150 | 289,50 | 7,80 | 1,35 | 59,79 |
|  |  |  |  |  | **1035,67** | **35,13** | **37,87** | **154,01** |
| Полдник | фрукты |  | Апельсин | 270 | 122,59 | 0,87 | ----- | 25,68 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **348,99** | **1,77** | **---** | **63,52** |
| Ужин | закуска |  | Нарезка из лука | 50 | 60,36 | 0,6 | 3,56 | 3,08 |
|  | 2 блюдо |  | Рыба запеченная с овощами | 76/30 | 158,32 | 6,60 | 1,16 | 8,70 |
|  | гарнир | 163 | Каша гречневая с мясом с маслом | 220 | 269,80 | 4,26 | 8,08 | 42,06 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 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 |
|  |  |  |  |  | **919,78** | **23,72** | **23,92** | **119,14** |
|  |  |  |  |  | **3245,12** | **94,10** | **97,95** | **471,80** |
| 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 | 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 |
|  |  |  |  |  | **439,01** | **9,55** | **12,37** | **71,83** |
| 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 | 32 | 108,26 | 1,97 | 2,66 | 10,66 |
|  |  |  |  |  | **458,16** | **9,71** | **16,09** | **58,95** |
| Обед | закуска |  | Салат из лука с зеленым горошком | 100 | 121,8 | 1,16 | 9,48 | 7,12 |
|  | 1 блюдо | 42 | Уха из минтая | 400 | 154,99 | 17,61 | 5,48 | 8,53 |
|  | 2 блюдо | 296 | Оладьи с повидлом | 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** | **131,43** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 180 | 79,78 | 0,39 | ----- | 12,26 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **306,18** | **1,29** | **---** | **50,10** |
| 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 | 200/40 | 262,62 | 18,02 | 15,16 | 31,01 |
|  | 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 |
|  | кисомол. прод |  | Снежок | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **815,72** | **31,88** | **46,48** | **106,46** |
|  |  |  |  |  | **3183,43** | **87,01** | **99,91** | **418,77** |
| 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 | 210/30 | 487,11 | 22,80 | 13,95 | 30,36 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с молоком | 200 | 77,50 | 0,20 | ----- | 20,00 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 50 | 96,50 | 2,66 | 0,42 | 19,93 |
|  | масло |  | Масло порционное | 7 | 51,38 | 0,03 | 5,07 | 0,003 |
|  | сладкое |  | Конфеты | 16 | 61,5 | 1,72 | 3,0 | 7,05 |
|  |  |  |  |  | **773,99** | **27,41** | **22,44** | **77,34** |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **384,50** | **15,90** | **13,18** | **48,29** |
| 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 | 80 | 140,71 | 6,93 | 9,55 | 7,96 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **1085,56** | **26,44** | **29,70** | **163,95** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 150 | 66,48 | 0,32 | ----- | 10,21 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **292,88** | **1,22** | **---** | **48,05** |
| Ужин | закуска |  | Нарезка из красной свеклы | 50/5 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 158 | Бефстроганово | 65/10 | 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 | 200 | 77,50 | 0,20 | ----- | 20,00 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 70 | 135,17 | 3,72 | 0,59 | 27,90 |
|  | масло |  | Масло порционное | 8 | 73,4 | 0,04 | 7,25 | 0,005 |
|  | кисомол. прод |  | Снежок | 200 | 124 | 6,72 | 6,66 | 5,42 |
|  |  |  |  |  | **1086,77** | **40,08** | **38,48** | **106,02** |
|  |  |  |  |  | **3623,70** | **111,05** | **103,80** | **443,65** |