



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	99	Каша пшениная молочная с маслом	175\4	245,00	6,0	8,0	36,0	
	гор.напиток	258	Кофейный напиток	150	135,00	3,78	4,32	21,27	
	хлеб		Булочка	40	57,9	1,6	0,25	14,94	
	масло		Масло порционное	4	29,36	0,01	2,89	0,019	
						<b>467,26</b>	<b>11,39</b>	<b>15,46</b>	<b>72,23</b>
Завтрак 2	хлеб бел.		Хлеб	35	57,9	1,6	0,25	14,94	
	сыр		Сыр порционный	10	35,7	2,7		2,75	
	масло		Масло порционное	5	36,70	0,02	3,62	0,025	
	гор. напиток	265	Чай с сахаром	150	135,00	3,78	4,32	21,27	
						<b>265,30</b>	<b>8,10</b>	<b>8,19</b>	<b>38,99</b>
Обед	закуска		Салат из лука с зеленым горошком	50	80,07	0,49	5,63	5,15	
	1 блюдо	59	Борщ с мясом со сметаной	250\11	209,75	4,35	11,47	24,43	
	2 блюдо	174	Плов с курами	180	260,23	14,58	13,90	34,72	
	гарнир								
	сладкое	255	Компот из изюма	150	169,8	0,67	----	28,38	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	77,2	2,12	0,32	15,94	
	масло								
						<b>797,05</b>	<b>22,21</b>	<b>31,32</b>	<b>108,62</b>
Полдник	фрукты		Яблоко	130	57,62	0,28	----	13,07	
	сок		Сок фруктовый	200	226,4	1,1	---	37,84	
	пюре		Пюре детское фруктовое	90	50	1	-----	12,5	
						<b>334,02</b>	<b>2,38</b>	<b>---</b>	<b>63,41</b>
						<b>1863,63</b>	<b>44,08</b>	<b>54,97</b>	<b>283,25</b>

Школа

ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай

Отд./корп

День

11,03,2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	106	Каша ячневая молочная с маслом	185/4	270,83	7,82	10,32	35,51
	гор.напиток	265	Чай с шиповником	150	58,12	0,15		15
	хлеб		Хлеб	35	67,5	2,66	0,31	17,39
	масло		Масло порционное	5	36,70	0,02	3,62	0,025
					<b>433,15</b>	<b>10,65</b>	<b>14,25</b>	<b>67,93</b>
Завтрак 2	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	35	67,5	2,66	0,31	17,39
	масло		Масло порционное	4	29,36	0,016	2,31	0,02
	яйцо		Яйцо варенное	1	104	13,1	11,5	0,9
	сладкое	243	Какао	150	135	3,75	4,35	21,3
					<b>335,86</b>	<b>19,53</b>	<b>18,47</b>	<b>39,61</b>
Обед	закуска	11	Салат из моркови с зеленым горошком	50	87	0,86	6,64	5,35
	1 блюдо	60	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	250\11	217,15	7,3	4,72	30,27
	2 блюдо	149	Рыба запеченная в сметанном соусе	50	71,96	9,35	4,35	1,45
	гарнир	216	Картофельное пюре с подливом	120\20	126,81	1,24	1,68	13,8
	сладкое	256	Компот из кураги	150	48,52	0,24	----	12,58
	хлеб бел.		Хлеб	40	77,2	2,12	0,32	15,94
	хлеб черн.				<b>628,64</b>	<b>21,11</b>	<b>17,71</b>	<b>79,39</b>
Полдник	фрукты		Яблоко	130	57,62	0,28	-----	13,07
	сок		Сок фруктовый	200	226,4	1,1	---	37,84
					<b>284,02</b>	<b>1,38</b>	---	<b>50,91</b>
Ужин	закуска	48	Салат из свеклы с изюмом	50	63,36	0,72	5,9	4,45
	2 блюдо	163	Каша гречневая с мясом с маслом	150/40	215,46	11,44	11,09	27,29
	гарнир							
	гор.напиток	265	Чай с сахаром	150	58,13	0,15	-----	21,27
	хлеб бел.		Хлеб	40	77,2	2,12	0,32	15,94
	масло		Масло порционное	4	29,36	0,01	2,89	0,019
			Кефир	100	62	3,36	3,33	2,71
					<b>505,51</b>	<b>17,80</b>	<b>23,53</b>	<b>71,68</b>
				<b>2,187,18</b>	<b>70,47</b>	<b>73,96</b>	<b>309,52</b>	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	100	Каша геркулесовая молочная с маслом	175 \4	269,4	8,46	11,28	38,91
	гор.напиток	265	Чай	150	58,09	0,15		15,69
	Хлеб бел.		Хлеб	35	67,5	2,66	0,31	17,39
	масло		Масло порционное	4	29,36	0,016	2,31	0,02
						<b>424,35</b>	<b>11,29</b>	<b>25,18</b>
Завтрак 2	Хлеб бел.		Хлеб	35	67,5	2,66	0,31	17,39
	сыр		Сыр порционный	10	35,7	2,7	8,25	-
	гор.напиток	243	Какао	150	135	3,78	4,32	21,27
						<b>238,2</b>	<b>9,14</b>	<b>12,88</b>
Обед	закуска	6	Салат из свежей капусты с яблоками	50	57,03	0,6	4,6	1,86
	1 блюдо	42	Суп картофельный с рыбой	250	146,86	11	3,42	5,58
	2 блюдо	192	Куры отварные с овощами	40	130,8	6,2	7,9	0,59
	гарнир	110	Запеканка вермишелевая	120/4	193,04	4,19	15,34	45,54
	сладкое	255	Компот из чернослива	150	48,52	0,24	---	12,58
	хлеб бел.		Хлеб	40	77,2	2,12	0,32	15,94
	хлеб черн.					<b>653,45</b>	<b>24,35</b>	<b>31,58</b>
Полдник	фрукты		Апельсин	130	64,65	0,28	-----	8,57
	сок		Сок фруктовый	200	226,4	1,1	---	37,84
						<b>291,05</b>	<b>1,38</b>	<b>---</b>
Ужин	закуска		Огурец соленый	50	6,8	-	-	1,7
	2 блюдо	158	Бефстроганово	40	111,46	13,95	12,04	5,28
	гарнир	216	Картофельное пюре	124	172,5	2,6	2,98	21,04
	гор.напиток	265	Чай	150	58,09	0,15	6,33	15,69
	хлеб бел.		Хлеб	40	77,2	2,12	0,32	15,94
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,02	3,62	0,025
			Кефир	100	62	3,36	3,33	2,71
						<b>524,75</b>	<b>22,20</b>	<b>28,62</b>
					<b>2131,80</b>	<b>68,36</b>	<b>98,26</b>	<b>301,56</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	125	Творожно - морковная запеканка со сгущенным молоком	170/20	269,75	8,21	9,61	44,14
	гор.напиток	243	Какао	150	135	3,75	4,35	21,3
	хлеб бел.		Хлеб	35	67,5	2,66	0,31	17,39
	масло		Масло порционное	5	36,70	0,02	3,62	0,025
						<b>508,95</b>	<b>14,64</b>	<b>17,89</b>
Завтрак 2	хлеб бел.		Хлеб	35	67,5	2,66	0,31	17,39
	масло		Масло порционное	5	36,7	0,01	3,62	0,02
	гор.напиток	258	Кофейный напиток с молоком	150	135	3,75	4,35	21,3
	сладкое		Пряник	36	121,50	2,22	3,0	12,06
						<b>360,70</b>	<b>8,64</b>	<b>11,28</b>
Обед	закуска	20	Салат из красной свеклы с черносливом	50	63,36	0,72	5,9	4,45
	1 блюдо	38	Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной	250\11	178,44	11,57	3,61	30,3
	2 блюдо	192	Куры отварные	40	265,22	17,34	19,37	5,40
	гарнир	167	Картофель запеченный в духовке	120	257,8	5,84	23,91	49,98
	сладкое	187	Компот из кураги	150	48,52	0,24	---	12,58
	хлеб бел.		Хлеб	40	77,2	2,12	0,32	15,94
	хлеб черн.					<b>890,54</b>	<b>37,83</b>	<b>53,11</b>
Полдник	фрукты		Апельсин	130	64,65	0,28	----	8,57
	сок		Сок фруктовый	200	226,4	1,1	---	37,84
						<b>291,05</b>	<b>1,38</b>	<b>---</b>
Ужин	закуска		Огурец соленый	50	54,0	-----	3,78	3,78
	2 блюдо	216	Рыба запеченная с яйцом	50	85,4	7,46	5,0	2,75
	гарнир	256	Капуста тушенная с мясом	120/25	111,61	4,74	7,12	8,44
	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
			Кефир	100	62	3,36	3,33	2,71
						<b>477,70</b>	<b>17,84</b>	<b>22,44</b>
					<b>2528,94</b>	<b>80,33</b>	<b>104,72</b>	<b>350,89</b>

Школа

ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай

Отд./корп

День

14,03,2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	45	Суп лапша молочная с маслом	200/4	189,5	5,63	6,65	16,01	
	гор.напиток	265	Чай	150	58,09	0,15		15,69	
	Хлеб бел.		Булочка	40	57,9	1,6	0,25	14,94	
	масло		Масло порционное	4	29,36	0,016	2,31	0,02	
						<b>334,85</b>	<b>7,40</b>	<b>9,21</b>	<b>46,66</b>
Завтрак 2	Хлеб бел.		Хлеб	35	67,5	2,66	0,31	17,39	
	сыр		Сыр порционный	10	35,7	2,7	8,25		
	гор.напиток	243	Какао	150	135	3,75	4,35	21,3	
	сладкое		Конфеты	16	44,00	2,60	3,50	0,30	
						<b>282,20</b>	<b>11,71</b>	<b>16,41</b>	<b>38,99</b>
Обед	закуска	48	Салат из моркови и кукурузы	50	63,36	0,72	5,9	4,45	
	1 блюдо	53	Щи из капусты с мясом со сметаной	250\11	178,44	11,57	3,61	30,3	
	2 блюдо	196	Каша гречневая с мясом	180	294,18	15,62	15,15	37,39	
	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	
	хлеб черн.					<b>661,70</b>	<b>30,27</b>	<b>24,98</b>	<b>100,66</b>
Полдник	фрукты		Апельсин	130	64,65	0,28	-----	8,57	
	сок		Сок фруктовый	200	226,4	1,1	---	37,84	
						<b>291,05</b>	<b>1,38</b>	<b>---</b>	<b>46,41</b>
Ужин	закуска		Икра кабачковая	50	54,0	-----	3,78	3,78	
	2 блюдо	192	Куры отварные с овощами	40	130,8	6,2	7,9	0,59	
	гарнир	216	Картофельное пюре с маслом	100	156,61	2,22	2,53	17,93	
	гор.напиток	265	Чай	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	0,016	2,31	0,02	
			Кефир	100	62	3,36	3,33	2,71	
						<b>568,06</b>	<b>14,06</b>	<b>20,17</b>	<b>56,66</b>
						<b>2137,86</b>	<b>64,82</b>	<b>70,77</b>	<b>289,38</b>

Школа

ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай

Отд./корп

День

15,03,2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	125	Зразы творожные с изюмом со сгущенным молоком.	150\20	278,07	7,7	7,8	41,47
	гор.напиток	258	Кофейный напиток	150	135	3,75	4,35	21,3
	хлеб		Хлеб	35	67,5	2,66	0,31	17,39
	масло		Масло порционное	4	29,36	0,016	2,31	0,02
					<b>509,93</b>	<b>14,13</b>	<b>14,77</b>	<b>80,18</b>
Завтрак 2	хлеб		Хлеб	40	57,9	1,6	0,25	14,94
	сыр		Сыр порционный	10	35,75	4,8	2,75	-
	гор.напиток	243	Какао	150	135	3,75	4,35	21,3
					<b>228,65</b>	<b>10,15</b>	<b>7,35</b>	<b>36,24</b>
Обед	закуска		Икра кабачковая	50	6,8	--	--	1,7
	1 блюдо	63	Суп вермишелевый с рыбными консервами.	250	148,75	5,41	6,84	15,99
	2 блюдо	160	Ленивые голубцы с подливом	60	79,65	4,92	5,01	3,69
	гарнир	216	Картофельное пюре	100	234,91	3,32	8,08	26,91
	сладкое	255	Компот из чернослива	150	48,52	0,24	---	12,58
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	77,2	2,12	0,32	15,94
	хлеб черн.				<b>595,83</b>	<b>16,01</b>	<b>20,25</b>	<b>76,81</b>
					<b>1618,43</b>	<b>41,67</b>	<b>42,37</b>	<b>244,14</b>
Полдник	фрукты		Яблоко	120	57,62	0,28	-----	13,07
	сок		Сок фруктовый	200	226,4	1,1	---	
					<b>284,02</b>	<b>1,38</b>	---	<b>50,91</b>
					<b>1618,43</b>	<b>41,67</b>	<b>42,37</b>	<b>244,14</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	117	Омлет с маслом	140\4	261,52	12,63	11,72	2,03
	гор.напиток	183	Кисель	150	48,52	0,24		12,58
	хлеб бел.		Хлеб	35	67,5	2,66	0,31	17,39
	масло		Масло порционное	4	29,36	0,016	2,31	0,02
					<b>414,24</b>	<b>15,54</b>	<b>15,65</b>	<b>32,02</b>
Завтрак 2	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	35	67,5	2,66	0,31	17,39
	масло		Масло порционное	4	29,36	0,016	2,31	0,02
	гор.напиток	243	Какао	150	135	3,75	4,35	21,3
					<b>231,86</b>	<b>6,43</b>	<b>6,97</b>	<b>38,71</b>
Обед	закуска		Салат из свежей капусты с кукурузой	50	64	0,45	5,07	4,11
	1 блюдо	39	Суп лапша с мясом кур со сметаной	250\11	202,15	7,61	4,72	25,84
	2 блюдо	181	Тефтели	50	99,88	11,70	4,94	3,76
	гарнир	216	Картофельное пюре	160	216,89	3,52	5,06	28,71
	сладкое	255	Компот из изюма	150	48,52	0,24	----	12,58
	хлеб бел.		Хлеб	40	77,2	2,12	0,32	15,94
	хлеб черн.				<b>708,64</b>	<b>25,64</b>	<b>20,11</b>	<b>90,94</b>
Полдник	фрукты		Апельсин	140	69,62	0,30	-----	9,23
	сок		Сок фруктовый	200	226,4	1,1	---	37,84
					<b>296,02</b>	<b>1,4</b>	---	<b>47,07</b>
Ужин	закуска		Салат из квашеной капусты с луком	50	60,9	0,53	4,74	3,56
	2 блюдо	154	Рыба запеченная с овощами	50	104,16	4,34	0,76	5,72
	гарнир	196	Каша перловая с подливом	140/15	156,38	3,04	6,74	33,94
	гор.напиток	261	Чай с сахаром	150	135	3,78	4,32	21,27
	хлеб бел		Хлеб	40	77,2	2,13	0,33	15,94
	масло		Масло порционное	5	36,70	0,02	3,62	0,025
			Кефир	100	62	3,36	3,33	2,71
					<b>632,34</b>	<b>17,20</b>	<b>23,84</b>	<b>83,17</b>
					<b>2366,27</b>	<b>66,21</b>	<b>66,57</b>	<b>291,91</b>



Школа	ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай			Отд./корп	День			19,03,2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	94	Каша пшеничная молочная с маслом с изюмом	150\4	190,35	5,17	6,58	27,70
	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 порционное	5	36,70	0,02	3,62	0,025
					<b>362,34</b>	<b>7,46</b>	<b>10,52</b>	<b>59,36</b>
Завтрак 2	хлеб бел.		Хлеб	35	67,5	2,66	0,31	17,39
			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	44,00	2,60	3,50	0,30
					<b>275,86</b>	<b>9,05</b>	<b>11,02</b>	<b>38,98</b>
Обед	закуска		Огурец соленый	50	12	---	---	3,0
	1 блюдо	43	Суп гречневый с мясом кур	250\35	209,75	4,35	11,47	24,43
	2 блюдо	296	Оладьи со сметанным соусом	100\20	285,14	6,05	5,58	52,66
	гарнир							
	сладкое	255	Компот из чернослива	150	169,8	0,67	----	28,38
	хлеб бел.		Хлеб	40	77,2	2,12	0,32	15,94
	хлеб черн.				<b>753,89</b>	<b>13,19</b>	<b>17,37</b>	<b>124,41</b>
Полдник	фрукты		Апельсин	140	69,62	0,30	-----	9,23
	сок		Сок фруктовый	200	226,4	1,1	---	37,84
					<b>296,02</b>	<b>1,4</b>	---	<b>47,07</b>
Ужин	закуска		Икра кабачковая	50	54,0	-----	3,78	3,78
	2 блюдо	154	Рыба запеченная с овощами	40	46,49	5,33	1,58	2,73
	гарнир	83	Овощное рагу с мясом	180	123,45	15,38	7,46	4,19
	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	5	36,70	0,02	3,62	0,025
			Кефир	100	62	3,36	3,33	2,71
					<b>457,93</b>	<b>14,68</b>	<b>16,37</b>	<b>69,71</b>
					<b>2363,86</b>	<b>46,08</b>	<b>55,28</b>	<b>339,53</b>

