

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	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	
	пюре		Пюре детское фруктовое	90	50	1	-----	12,5	
						<b>517,26</b>	<b>12,39</b>	<b>15,46</b>	<b>84,73</b>
Завтрак 2	хлеб бел.		Хлеб	35	67,5	2,66	0,31	17,39	
	сыр		Сыр порционный	10	35,75	4,8	2,75	-	
	масло		Масло порционное	4	29,36	0,01	2,89	0,019	
	гор. напиток	265	Чай с сахаром	150	135,00	3,78	4,32	21,27	
						<b>267,61</b>	<b>11,25</b>	<b>10,27</b>	<b>38,68</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	154	Рыба тушенная с овощами	40	46,49	5,67	1,59	2,68	
	гарнир	216	Картофельное пюре с подливом	100	128,84	2,08	3,0	17,0	
	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>712,15</b>	<b>15,38</b>	<b>22,01</b>	<b>93,58</b>
Полдник	фрукты		Апельсин	115	59,67	0,26	-----	8,17	
	сок		Сок фруктовый	200	226,4	1,1	---	37,84	
						<b>286,07</b>	<b>1,36</b>	<b>---</b>	<b>46,01</b>
	закуска	50	Салат из капусты с морковью	50	64	0,45	5,07	4,11	
	2 блюдо	174	Плов с курами	120	219,74	11,67	11,32	38,83	
	гарнир								
	гор.напиток	265	Чай с сахаром с лимоном	150	135,00	3,78	4,32	21,27	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	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>587,30</b>	<b>21,40</b>	<b>26,67</b>	<b>82,88</b>
						<b>2370,39</b>	<b>61,78</b>	<b>74,41</b>	<b>345,88</b>

Школа	ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай			Отд./корп	День			22,03,2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	125	Пудинг из творога с рисом со сметанным соусом	160/20	294,44	8,17	9,57	43,91	
	гор.напиток	243	Какао	150	135	3,75	4,35	21,3	
	хлеб бел.		Хлеб	40	77,2	2,12	0,32	15,94	
	масло		Масло порционное	5	36,70	0,02	3,62	0,025	
						<b>543,34</b>	<b>14,06</b>	<b>17,86</b>	<b>81,18</b>
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	265	Чай с сахаром	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	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		Гуляш	30/20	94,13	11,78	10,17	4,46	
	гарнир	111	Рожки отварные	120	172,8	5,15	4,02	22,8	
	сладкое	255	Компот из кураги	150	169,8	0,67	----	28,38	
	хлеб бел.		Хлеб	40	77,2	2,12	0,32	15,94	
	хлеб черн.					<b>755,73</b>	<b>32,01</b>	<b>24,02</b>	<b>106,33</b>
Полдник	сладкое		Печенье	50	84,38	1,54	2,08	8,38	
	сок		Сок фруктовый	200	226,4	1,1	---	37,84	
						<b>313,78</b>	<b>2,64</b>	<b>2,08</b>	<b>46,22</b>
Ужин	закуска		Икра кабачковая	50	54,0	-----	3,78	3,78	
	2 блюдо	154	Рыба запеченная с овощами	50	89,93	7,85	5,22	2,89	
	гарнир	83	Овощное рагу с мясом	130	113,31	3,65	4,20	17,50	
	гор.напиток	265	Чай с шиповником	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	
						<b>429,23</b>	<b>13,79</b>	<b>17,14</b>	<b>55,83</b>
						<b>2317,94</b>	<b>71,55</b>	<b>72,12</b>	<b>328,54</b>

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>
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>
Полдник	фрукты		Апельсин	150	57,62	0,28	----	13,07
	сок		Сок фруктовый	200	226,4	1,1	---	37,84
			Кефир	200	124	6,72	6,66	5,42
						<b>408,02</b>	<b>8,10</b>	<b>6,66</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
						<b>443,51</b>	<b>14,44</b>	<b>20,20</b>
					<b>2249,18</b>	<b>73,83</b>	<b>77,29</b>	<b>312,23</b>

Школа

ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай

Отд./корп

День

26,03,2024

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>	<b>72,01</b>
Завтрак 2	Хлеб бел.		Хлеб	35	67,5	2,66	0,31	17,39	
	сыр		Сыр порционный	12	35,7	2,7	8,25	-	
	гор.напиток	243	Какао	150	135	3,78	4,32	21,27	
	пюре		Пюре детское фруктовое	90	50	1	-----	12,5	
						<b>288,2</b>	<b>10,14</b>	<b>12,88</b>	<b>51,16</b>
Обед	закуска	6	Салат из свежей капусты с кукурузой	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	Говядина отварная с овощами	40	130,8	6,2	7,9	0,59	
	гарнир	110	Запеканка вермишелевая с маслом	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>988,14</b>	<b>24,35</b>	<b>31,58</b>	<b>82,09</b>
Полдник	фрукты		Апельсин	140	64,65	0,28	-----	8,57	
	сок		Сок фруктовый	200	226,4	1,1	---	37,84	
			Кефир	200	62	3,36	3,33	2,71	
						<b>353,05</b>	<b>4,74</b>	<b>3,33</b>	<b>49,12</b>
Ужин	закуска		Помидор 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	
						<b>462,75</b>	<b>18,84</b>	<b>25,29</b>	<b>59,68</b>
						<b>2516,49</b>	<b>69,36</b>	<b>98,26</b>	<b>314,06</b>

Школа

ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай

Отд./корп

День

27,03,2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	125	Запеканка из творога с изюмом со сгущенным молоком	200/30	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>	<b>82,86</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		Конфеты	16	44,00	2,60	3,50	0,30	
						<b>283,20</b>	<b>9,02</b>	<b>11,78</b>	<b>39,01</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	Говядина отварная с овощами	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 изюма	150	48,52	0,24	---	12,58	
	хлеб бел.		Хлеб	40	77,2	2,12	0,32	15,94	
						<b>890,54</b>	<b>37,83</b>	<b>53,11</b>	<b>118,65</b>
Полдник	фрукты		Апельсин	140	64,65	0,28	----	8,57	
	сок		Сок фруктовый	200	226,4	1,1	---	37,84	
			Кефир	200	62	3,36	3,33	2,71	
						<b>353,05</b>	<b>4,74</b>	<b>3,33</b>	<b>49,12</b>
Ужин	закуска		Огурец соленый	50	54,0	-----	3,78	3,78	
	2 блюдо	216	Рыба запеченная с яйцом	70	157,41	10,44	6,94	3,85	
	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	
						<b>477,70</b>	<b>17,84</b>	<b>22,44</b>	<b>52,20</b>
						<b>2513,44</b>	<b>84,07</b>	<b>108,55</b>	<b>341,84</b>

Школа

ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай

Отд./корп

День

28,03,2024

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.		Хлеб	35	67,5	2,66	0,31	17,39	
	масло		Масло порционное	4	29,36	0,016	2,31	0,02	
						<b>344,45</b>	<b>8,46</b>	<b>9,27</b>	<b>49,11</b>
Завтрак 2	Хлеб бел.		Хлеб	35	67,5	2,66	0,31	17,39	
	сыр		Сыр порционный	12	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\13	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	140	64,65	0,28	-----	8,57	
	сок		Сок фруктовый	200	226,4	1,1	---	37,84	
			Кефир	200	62	3,36	3,33	2,71	
Ужин	закуска				<b>353,05</b>	<b>4,74</b>	<b>3,33</b>	<b>49,12</b>	
	2 блюдо	192	Говядина отварная с овощами	40	130,8	6,2	7,9	0,59	
	гарнир	216	Картофельное пюре с маслом	120	187,93	2,66	6,46	21,53	
	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	
						<b>483,38</b>	<b>11,15</b>	<b>16,99</b>	<b>53,77</b>
						<b>2124,78</b>	<b>66,33</b>	<b>70,98</b>	<b>291,65</b>



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	117	Омлет с маслом	160\4	298,89	13,94	12,94	2,25
	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>513,95</b>	<b>16,86</b>	<b>15,56</b>	<b>32,24</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	140	190,40	3,08	4,43	25,12
	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>682,15</b>	<b>25,20</b>	<b>19,48</b>	<b>87,35</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	4	29,36	0,016	2,31	0,02
			Йогурт	100	62	3,36	3,33	2,71
					<b>625,00</b>	<b>17,20</b>	<b>22,53</b>	<b>83,16</b>
					<b>2348,98</b>	<b>67,09</b>	<b>64,54</b>	<b>288,53</b>



Школа	ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай			Отд./корп	День			02,04,2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	94	Каша пшенная молочная с маслом с изюмом	180 \4	269,4	8,46	11,28	38,91
	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	4	29,36	0,016	2,31	0,02
					<b>434,05</b>	<b>10,75</b>	<b>13,91</b>	<b>70,56</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 сгущенным молоком	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	250	106,38	0,51	-----	24,13
	сок		Сок	200	64,70	0,32	----	16,78
					<b>171,08</b>	<b>0,83</b>	---	<b>40,91</b>
Ужин	закуска		Икра кабачковая	50	54,0	-----	3,78	3,78
	2 блюдо	154	Рыба запеченная с овощами	60	70,04	8,0	2,37	4,10
	гарнир	83	Овощное рагу с мясом кур	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
			Йогурт	100	62	3,36	3,33	2,71
					<b>481,48</b>	<b>29,03</b>	<b>20,88</b>	<b>46,44</b>
					<b>2116,36</b>	<b>62,85</b>	<b>63,18</b>	<b>321,30</b>

