|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  | |  | День | 14,04,2025 |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 106 | Каша ячневая молочная с маслом | 185/4 | | 265,10 | 7,66 | 10,11 | 34,76 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | | **427,42** | **10,49** | **14,04** | **67,17** |
| 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 |
|  |  |  |  |  | | **335,86** | **19,53** | **18,47** | **39,61** |
| 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 | 44 | | 63,32 | 6,97 | 3,83 | 1,28 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре с подливом | 120\20 | | 149,50 | 1,47 | 0,20 | 16,28 |
|  | 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. |  |  |  | | **642,69** | **18,96** | **15,71** | **81,70** |
| Полдник | фрукты |  | Апельсин | 140 | | 69,62 | 0,30 | ----- | 9,23 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  | пюре |  | Пюре детское фруктовое | 90 | | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | | **346,02** | **2,2** | **---** | **59,57** |
| Ужин | закуска |  | Помидор соленый | 50 | | 54,0 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|  | 2 блюдо | 163 | Каша гречневая с мясом с маслом | 150/35 | | 127,67 | 14,15 | 13,73 | 33,79 |
|  | гарнир |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 150 | | 58,13 | 0,15 | ----- | 21,27 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | | 70,34 | 1,89 | 0,36 | 17,06 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  | кисломол. прод |  | Снежок | 100 | | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | | **401,50** | **14,44** | **20,20** | **68,97** |
|  |  |  |  |  | | **2153,49** | **65,62** | **68,42** | **317,02** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 15,04,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 100 | Каша геркулесовая молочная с маслом | 185 \4 | 252,2 | 7,52 | 9,95 | 32,23 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 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 |
|  |  |  |  |  | **339,65** | **10,35** | **12,57** | **65,33** |
| 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 |
|  |  |  |  |  | **238,2** | **9,14** | **12,88** | **38,66** |
| Обед | закуска | 6 | Салат из свежей капусты с яблоками | 50 | 63,37 | 0,67 | 5,12 | 2,07 |
|  | 1 блюдо | 42 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 146,87 | 11,00 | 3,42 | 5,58 |
|  | 2 блюдо | 192 | Куры отварные с овощами | 37 | 121,00 | 5,80 | 6,37 | 0,55 |
|  | 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. |  |  |  | **650,00** | **24,02** | **30,57** | **82,26** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 150 | 66,48 | 0,32 | ----- | 10,21 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  | пюре |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **342,88** | **2,22** | **---** | **60,55** |
| Ужин | закуска |  | Помидор соленый | 50 | 6,8 | - | - | 1,7 |
|  | 2 блюдо | 158 | Бефстроганово | 35 | 114,36 | 6,19 | 5,00 | 0,16 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 120 | 154,47 | 2,33 | 5,67 | 18,84 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай | 150 | 58,09 | 0,15 | 6,33 | 15,69 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 55,20 | 1,52 | 0,24 | 11,35 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | кисломол. прод |  | Снежок | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **487,62** | **13,57** | **24,19** | **50,47** |
|  |  |  |  |  | **2058,35** | **59,30** | **80,21** | **297,27** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 16,04,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Творожная запеканка со сгущенным молоком | 140/20 | 227,16 | 6,92 | 8,10 | 37,17 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **466,20** | **13,35** | **16,38** | **75,88** |
| 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 |  | Печенье | 35 | 118,12 | 2,15 | 2,91 | 11,72 |
|  |  |  |  |  | **357,32** | **8,57** | **11,19** | **50,43** |
| Обед | закуска | 20 | Салат из красной свеклы с черносливом | 50 | 76,12 | 0,72 | 5,92 | 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 с овощами | 42 | 285,11 | 18,64 | 20,82 | 5,79 |
|  | гарнир | 167 | Картофель запеченный в духовке | 130 | 309,41 | 2,57 | 16,74 | 35,40 |
|  | сладкое | 187 | Компот из изюма | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  |  |  |  |  | **974,80** | **37,38** | **53,11** | **104,46** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 150 | 66,48 | 0,32 | ----- | 10,21 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  | пюре |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **342,88** | **2,22** | **---** | **60,55** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 54,0 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|  | 2 блюдо | 216 | Рыба запеченная с яйцом | 60 | 102,52 | 8,9 | 5,94 | 3,30 |
|  | гарнир | 256 | Капуста тушенная с мясом | 120/25 | 111,61 | 4,74 | 7,12 | 8,44 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **494,82** | **19,28** | **23,38** | **55,45** |
|  |  |  |  |  | **2636,02** | **80,80** | **104,06** | **346,77** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 17,04,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 45 | Суп лапша молочная с маслом | 200/4 | 154,63 | 4,59 | 5,43 | 15,93 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 150 | 58,09 | 0,15 | ---- | 15,69 |
|  | Хлеб бел. |  | Булочка | 40 | 128,66 | 2,13 | 2,88 | 3,84 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|  | сладкое |  | Конфеты | 16 | 40,48 | 1,44 | 2,0 | 4,02 |
|  |  |  |  |  | **411,22** | **8,33** | **12,62** | **39,50** |
| Завтрак 2 | Хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 12 | 42,90 | 3,24 | 3,30 | --- |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  | Яйцо |  | Яйцо вареное | 1шт | 104 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  |  |  |  |  | **349,40** | **22,75** | **19,46** | **39,59** |
| Обед | закуска | 48 | Салат из моркови с изюмом | 50 | 43,5 | 0,41 | 3,38 | 2,54 |
|  | 1 блюдо | 53 | Щи с мясом со сметаной | 250\11 | 172,77 | 6,48 | 4,77 | 19,11 |
|  | 2 блюдо | 196 | Каша гречневая с мясом | 150\25 | 286,01 | 15,18 | 14,73 | 36,36 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое | 255 | Компот из кураги | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 90,4 | 3,04 | 0,36 | 19,88 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **641,20** | **25,35** | **23,24** | **90,47** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 150 | 66,48 | 0,32 | ----- | 10,21 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  | пюре |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **342,88** | **2,22** | **---** | **60,55** |
| Ужин | закуска |  | Помидор соленый | 50 | 2,83 | ------ | ---- | 1,25 |
|  | 2 блюдо | 192 | Куры отварные с овощами | 35 | 50,80 | 11,60 | 4,9 | --- |
|  | гарнир | 163 | Картофельное пюре с маслом | 120 | 187,93 | 2,66 | 6,46 | 21,52 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 150 | 58,12 | 0,15 | ----- | 15,69 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 55,20 | 1,52 | 0,24 | 11,35 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|  | кисломол. прод |  | Снежок | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **446,24** | **19,31** | **17,24** | **52,54** |
|  |  |  |  |  | **2190,94** | **77,96** | **72,56** | **282,65** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | | | | | Отд./корп | |  | |  | | День | | 18,04,2025 | |
|  |  | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Прием пищи | Раздел | | | № рец. | Блюдо | | | Выход, г | | Калорийность | | Белки | | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | гор.блюдо | | | 125 | Запеканка из творога с изюмом со сметанным соусом | | | 140/20 | | 261,72 | | 7,26 | | 8,5 | | 39,03 | |
|  | 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 | | | 5 | | 36,70 | | 0,02 | | 3,62 | | 0,025 | |
|  |  | | |  |  | | |  | | **500,92** | | **13,69** | | **16,78** | | **77,74** | |
| Завтрак 2 | хлеб | | |  | Хлеб | | | 35 | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | | 17,39 | |
|  | сыр | | |  | Сыр порционный | | | 12 | | 47,28 | | 3,24 | | 3,30 | | --- | |
|  | гор.напиток | | | 243 | Какао | | | 150 | | 135 | | 3,75 | | 4,35 | | 21,3 | |
|  | масло | | |  | Масло порционное | | | 5 | | 36,70 | | 0,02 | | 3,62 | | 0,025 | |
|  |  | | |  |  | | |  | | **286,48** | | **9,67** | | **11,58** | | **38,71** | |
| Обед | закуска | | |  | Помидор соленый | | | 50 | | 6,80 | | ------ | | --- | | 1,7 | |
|  | 1 блюдо | | | 63 | Суп вермишелевый с рыбными консервами. | | | 250 | | 142,48 | | 5,18 | | 6,84 | | 15,32 | |
|  | 2 блюдо | | | 160 | Ленивые голубцы с подливом | | | 60 | | 79,65 | | 4,92 | | 5,01 | | 3,69 | |
|  | гарнир | | | 216 | Картофельное пюре | | | 120 | | 281,90 | | 3,99 | | 9,69 | | 32,29 | |
|  | сладкое | | | 255 | Компот из чернослива | | | 150 | | 48,52 | | 0,24 | | --- | | 12,58 | |
|  | хлеб бел. | | |  | Хлеб пшеничный | | | 40 | | 90,40 | | 3,04 | | 0,36 | | 19,88 | |
|  | хлеб черн. | | |  |  | | |  | | **649,75** | | **17,37** | | **21,90** | | **85,46** | |
| Полдник | фрукты | | |  | Яблоко | | | 150 | | 66,48 | | 0,32 | | ----- | | 10,21 | |
|  |  | | |  | Сок фруктовый | | | 200 | | 226,40 | | 0,9 | | --- | | 37,84 | |
|  | сок | | |  | Пюре детское фруктовое | | | 90 | | 50,0 | | 1,0 | | ------ | | 12,5 | |
|  |  | | |  |  | | |  | | **342,88** | | **2,22** | | **---** | | **60,55** | |
| Ужин | закуска | | |  | Винегрет | | | 50 | | 80,79 | | 0,79 | | 6,34 | | 5,2 | |
|  | 2 блюдо | | | 196 | Каша перловая с мясом кур | | | 130/25 | | 110,01 | | 2,76 | | 7,81 | | 8,70 | |
|  | гор.напиток | | | 270 | 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 | | | 5 | | 44,04 | | 0,02 | | 4,3 | | 0,03 | |
|  | кисломол. прод | | |  | Снежок | | | 100 | | 62 | | 3,36 | | 3,33 | | 2,71 | |
|  |  | | |  |  | | |  | | **424,83** | | **9,20** | | **21,42** | | **53,84** | |
|  |  | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | |  |  | | |  | | **2204,86** | | **52,15** | | **71,68** | | **316,30** | |
| Школа | | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | Отд./корп | |  | |  | | День | | 21.04.2025 | |
|  | |  |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Прием пищи | | Раздел | № рец. | | | Блюдо | Выход, г | | Калорийность | | Белки | | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | | гор.блюдо | 117 | | | Омлет с маслом | 170\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 | 5 | | 36,70 | | 0,02 | | 3,62 | | 0,025 | |
|  | |  |  | | |  |  | | **451,61** | | **16,86** | | **16,87** | | **32,24** | |
| Завтрак 2 | | хлеб бел. |  | | | Хлеб пшеничный | 35 | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | | 17,39 | |
|  | | масло |  | | | Масло порционное | 5 | | 36,70 | | 0,02 | | 3,62 | | 0,025 | |
|  | | пюре |  | | | Пюре детское фруктовое | 90 | | 50 | | 1 | | ------ | | 12,5 | |
|  | | гор.напиток | 243 | | | Какао | 150 | | 135 | | 3,75 | | 4,35 | | 21,3 | |
|  | |  |  | | |  |  | | **289,20** | | **7,43** | | **8,28** | | **51.21** | |
| 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 | 40 | | 99,88 | | 11,70 | | 4,94 | | 3,76 | |
|  | | гарнир | 216 | | | Картофельное пюре | 120 | | 190,4 | | 3,09 | | 4,43 | | 25,12 | |
|  | | 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. |  | | |  |  | | **682,15** | | **25,21** | | **19,48** | | **87,35** | |
| Полдник | | фрукты |  | | | Апельсин | 120 | | 59,67 | | 0,25 | | ----- | | 7,91 | |
|  | | сок |  | | | Сок фруктовый | 200 | | 226,4 | | 0,9 | | --- | | 37,84 | |
|  | |  |  | | |  |  | | **286,07** | | **1,15** | | **---** | | **45,75** | |
| Ужин | | закуска |  | | | Салат из моркови с зеленым горошком | 50 | | 60,9 | | 0,53 | | 4,74 | | 3,56 | |
|  | | 2 блюдо | 154 | | | Рыба запеченная с овощами | 40 | | 90.45 | | 39.17 | | 3.57 | | 1.7 | |
|  | | гарнир | 196 | | | Каша гречневая с подливом | 140/15 | | 214.45 | | 3,03 | | 6,74 | | 33,94 | |
|  | | гор.напиток | 261 | | | Чай с сахаром | 150 | | 58.12 | | 0.15 | | ----- | | 15.0 | |
|  | | хлеб бел |  | | | Хлеб | 40 | | 77,2 | | 2,13 | | 0,33 | | 15,94 | |
|  | | масло |  | | | Масло порционное | 5 | | 36,70 | | 0,02 | | 3,62 | | 0,025 | |
|  | | кисломол. прод |  | | | Снежок | 100 | | 62 | | 3,36 | | 3,33 | | 2,71 | |
|  | |  |  | | |  |  | | **599.82** | | **48.39** | | **22.33** | | **72.87** | |
|  | |  |  | | |  |  | | **2308,85** | | **99,04** | | **66,96** | | **289,42** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 22,04,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 94 | Каша пшенная молочная с маслом с изюмом | 185\4 | 234,76 | 6,38 | 8,11 | 34,17 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 150 | 58,09 | 0,15 | --- | 15,69 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  |  |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **397,05** | **9,21** | **12,04** | **67,28** |
| 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 | 40,48 | 1,44 | 2,0 | 4,02 |
|  |  |  |  |  | **272,34** | **7,90** | **9,52** | **42,70** |
| Обед | закуска |  | Салат из красной свеклы с черносливом | 50 | 64 | 0,45 | 5,07 | 4,11 |
|  | 1 блюдо | 43 | Суп гречневый с мясом кур | 250 | 209,75 | 4,35 | 11,47 | 24,43 |
|  | 2 блюдо | 296 | Оладьи со сметанным соусом | 100\20 | 285,11 | 6,05 | 5,58 | 52,66 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сладкое | 255 | Компот из кураги | 150 | 85,34 | 0,42 | ---- | 20,92 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **721,40** | **13,39** | **22,44** | **118,06** |
| Полдник | фрукты |  | Апельсин | 120 | 59,67 | 0,25 | ----- | 7,91 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **286,07** | **1,15** | **---** | **45,75** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 54,0 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба припущенная в молоке | 35 | 40,68 | 4,66 | 1,39 | 2,38 |
|  | гарнир | 83 | Овощное рагу с мясом | 140 | 123,45 | 15,38 | 7,46 | 4,19 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром | 150 | 64,36 | 0,15 | - | 15,69 |
|  | хлеб бел |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 1,77 | 0,28 | 13,29 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | кисломол. прод |  | Снежок | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **458,39** | **25,34** | **19,86** | **39,35** |
|  |  |  |  |  | **2135,25** | **56,99** | **63,86** | **313,14** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 23,04,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 124 | Запеканка из творога с повидлом | 140\20 | 310,46 | 12,42 | 8,41 | 26,98 |
|  | 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 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|  |  |  |  |  | **547,91** | **19,24** | **15,61** | **66,08** |
| 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 | 265 | Чай с сахаром | 150 | 58,09 | 0,15 |  | 15,69 |
|  |  |  |  |  | **162,29** | **2,83** | **3,93** | **33,10** |
| Обед | закуска | 10 | Салат из моркови и яблок | 50 | 71,18 | 0,5 | 5,64 | 4,57 |
|  | 1 блюдо | 36 | Суп овощной с мясом со сметаной | 250\11 | 172,77 | 6,48 | 4,72 | 19,33 |
|  | 2 блюдо | 171 | Биточки с подливом | 50\15 | 127,67 | 7,71 | 8,46 | 4,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гарнир | 111 | Макароны отварные | 135 | 233,80 | 4,74 | 7,02 | 35,89 |
|  | сладкое | 255 | Компот из чернослива | 150 | 169,80 | 0,67 | ---- | 28,38 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **852,42** | **22,22** | **26,16** | **108,25** |
| Полдник | фрукты |  | Апельсин | 120 | 59,67 | 0,25 | ----- | 7,91 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **286,07** | **1,15** | **---** | **45,75** |
| Ужин | закуска |  | Зеленый горох | 50 | 6,8 | - | - | 1,7 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 40 | 46,49 | 5,33 | 1,59 | 2,73 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 140 | 187,95 | 3,72 | 7,07 | 27,18 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с лимоном | 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 |
|  |  |  |  |  | **405,89** | **11,34** | **11,29** | **63,26** |
|  |  |  |  |  | **2254,58** | **56,78** | **56,99** | **316,44** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 24,04,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 99 | Каша пшенная молочная с маслом | 185\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 | 59,83 | 1,64 | 0,26 | 12,36 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  |  |  |  |  | **469,19** | **11,43** | **15,47** | **69,65** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 12 | 42,90 | 3,24 | 3,30 | - |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **274,76** | **9,69** | **10,82** | **38,68** |
| Обед | закуска |  | Салат из лука с зеленым горошком | 50 | 69,12 | 1,0 | 6,25 | 2,24 |
|  | 1 блюдо | 59 | Борщ с мясом со сметаной | 250\11 | 217,22 | 7,40 | 4,72 | 30,18 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба тушенная с овощами | 44 | 61,02 | 7,45 | 2,09 | 3,53 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре с подливом | 120 | 172,80 | 2,80 | 4,02 | 22,80 |
|  | сладкое | 255 | Компот из кураги | 150 | 169,8 | 0,67 | ---- | 28,38 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | масло |  |  |  | **767,16** | **21,44** | **17,40** | **103,07** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | фрукты |  | Апельсин | 120 | 59,67 | 0,25 | ----- | 7,91 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **286,07** | **1,15** | **---** | **45,75** |
| Ужин | закуска | 50 | Салат из яйца, кукурузы и лука | 50 | 64,06 | 0,45 | 5,08 | 4,12 |
|  | 2 блюдо | 174 | Плов с курами | 180 | 269,11 | 13,86 | 11,32 | 34,31 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток | 265 | Чай с сахаром с лимоном | 150 | 58,12 | 0,15 | -- | 15,00 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 40 | 54,90 | 1,89 | 0,36 | 11,34 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|  | кисломол. прод |  | Снежок | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **537,55** | **19,73** | **22,40** | **67,50** |
|  |  |  |  |  | **2334,73** | **63,44** | **66,09** | **324,65** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 25,04,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Зразы творожные с изюмом со сгущенным молоком. | 140/20 | 294,44 | 8,17 | 9,57 | 43,91 |
|  | 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 | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  |  |  |  |  | **526,30** | **14,59** | **17,12** | **82,62** |
| 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 | 40,48 | 1,44 | 2,0 | 4,02 |
|  |  |  |  |  | **272,34** | **7,89** | **9,52** | **42,70** |
| Обед | закуска | 20 | Салат из красной свеклы с соленым огурцом | 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 | 162 | 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 изюма | 150 | 48,52 | 0,24 | ---- | 12,58 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 90,4 | 3,04 | 0,36 | 19,88 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **647,65** | **32,50** | **24,06** | **94,47** |
| Полдник | сладкое |  | Яблоко | 180 | 89,51 | 0,38 | --- | 11,87 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **315,91** | **1,28** | **---** | **49,71** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 54,0 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 44 | 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 | 55,2 | 1,52 | 0,24 | 11,34 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | кисломол. прод |  | Снежок | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **469,23** | **16,55** | **20,39** | **53,93** |
|  |  |  |  |  | **2231,43** | **72,81** | **71,09** | **323,43** |