|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  | |  | День | 01,09,2029 |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 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 | 40 | | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  |  |  | Масло порционное | 5 | | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | | **433,15** | **10,65** | **14,25** | **67,93** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | сладкое |  |  |  | |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 11 | Салат из моркови с зеленым горошком | 50 | | 87 | 0,86 | 6,64 | 5,35 |
|  | 1 блюдо | 60 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250\11 | | 217,15 | 7,3 | 4,72 | 30,27 |
|  | 2 блюдо | 149 | Рыба тушенная с овощами в сметанном соусе | 44 | | 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 изюма | 150 | | 48,52 | 0,24 | ---- | 12,58 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | | **628,64** | **21,11** | **17,71** | **79,39** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 120 | | 57,62 | 0,28 | ----- | 13,07 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  | пюре |  | Пюре детское фруктовое | 90 | | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | | **334,02** | **2,38** | **---** | **63,41** |
| Ужин | закуска |  | Салат из свежей капусты с кукурузой | 60 | | 54,0 | ------ | 3,78 | 3,78 |
|  | 2 блюдо | 163 | Каша гречневая с мясом кур с маслом | 150/45 | | 242,82 | 23,8 | 11,36 | 37,85 |
|  | 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 |
|  |  |  | Йогурт | 100 | | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | | **523,51** | **29,44** | **21,68** | **81,57** |
|  |  |  |  |  | | **1919,32** | **63,58** | **53,64** | **292,30** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Школа | | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | | | | Отд./корп | |  | |  | | День | | 02,09,2025 | |
|  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Прием пищи | | Раздел | № рец. | | | Блюдо | | Выход, г | | Калорийность | | Белки | | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | | гор.блюдо | 100 | | | Каша геркулесовая молочная с маслом | | 185 \4 | | 269,4 | | 8,46 | | 11,28 | | 38,91 | |
|  | | гор.напиток | 265 | | | Чай с лимоном | | 150/5 | | 58,09 | | 0,15 | |  | | 15,69 | |
|  | | Хлеб бел. |  | | | Хлеб | | 35 | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | | 17,39 | |
|  | |  |  | | | Масло порционное | | 4 | | 29,36 | | 0,016 | | 2,31 | | 0,02 | |
|  | |  |  | | |  | |  | | **424,35** | | **11,29** | | **25,18** | | **72,01** | |
| Завтрак 2 | | Хлеб бел. |  | | | Хлеб | | 35 | | 67,5 | | 2,66 | | 0,31 | | 17,39 | |
|  | |  |  | | | Сыр порционный | | 12 | | 35,7 | | 2,7 | | 8,25 | | - | |
|  | |  | 243 | | | Какао | | 150 | | 135 | | 3,78 | | 4,32 | | 21,27 | |
|  | | пюре |  | | | Пюре детское фруктовое | | 90 | | 50 | | 1 | | ------ | | 12,5 | |
|  | |  |  | | |  | |  | | **288,2** | | **10,14** | | **12,88** | | **51,16** | |
| 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 | | 35 | | 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 кураги | | 150 | | 48,52 | | 0,24 | | --- | | 12,58 | |
|  | | хлеб бел. |  | | | Хлеб | | 40 | | 77,2 | | 2,12 | | 0,32 | | 15,94 | |
|  | | хлеб черн. |  | | |  | |  | | **653,45** | | **24,35** | | **31,58** | | **82,09** | |
| Полдник | | фрукты |  | | | Яблоко | | 100 | | 47,42 | | 0,23 | | ----- | | 7,29 | |
|  | | сок |  | | | Сок фруктовый | | 200 | | 226,4 | | 1,1 | | --- | | 37,84 | |
|  | |  |  | | |  | |  | | **273,82** | | **1,33** | | **---** | | **45,13** | |
| Ужин | | закуска |  | | | Огурец соленый | | 50 | | 6,8 | | - | | - | | 1,7 | |
|  | | 2 блюдо | 158 | | | Бефстроганово | | 35 | | 114,37 | | 6,19 | | 5 | | 0,16 | |
|  | | гарнир | 216 | | | Картофельное пюре | | 130 | | 172,5 | | 2,6 | | 2,98 | | 21,04 | |
|  | | гор.напиток | 265 | | | Чай | | 150 | | 58,09 | | 0,15 | | 6,33 | | 15,69 | |
|  | | хлеб бел. |  | | | Хлеб | | 45 | | 77,2 | | 2,12 | | 0,32 | | 15,94 | |
|  | | масло |  | | | Масло порционное | | 5 | | 36,7 | | 0,02 | | 3,62 | | 0,025 | |
|  | |  |  | | | Йогурт | | 100 | | 62 | | 3,36 | | 3,33 | | 2,71 | |
|  | |  |  | | |  | |  | | **527,66** | | **14,44** | | **21,58** | | **15,27** | |
|  | |  |  | | |  | |  | | **2167,48** | | **61,55** | | **91,22** | | **265,66** | |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | | Отд./корп | |  | |  | | День | | 03,09,2025 | |
|  |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Прием пищи | Раздел | | | № рец. | Блюдо | | Выход, г | | Калорийность | | Белки | | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | гор.блюдо | | | 125 | Творожно – морковная запеканка со сгущенным молоком | | 120/20 | | 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 изюмом | | 50 | | 76,12 | | 0,72 | | 5,92 | | 4,45 | |
|  | 1 блюдо | | | 38 | Суп картофельный с клецками с мясом кур 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 сухофруктов | | 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 | |
|  |  | | |  |  | |  | | **292,88** | | **1,22** | | **---** | | **48,05** | |
| 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 | | 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 | | |  | Йогурт | | 100 | | 62 | | 3,36 | | 3,33 | | 2,71 | |
|  |  | | |  |  | |  | | **494,82** | | **19,28** | | **23,38** | | **55,45** | |
|  |  | | |  |  | |  | | **2586,02** | | **79,80** | | **104,06** | | **334,27** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 04,09,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 с лимоном | 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 |
|  |  |  |  |  | **334,85** | **7,40** | **9,21** | **46,66** |
| 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 |
|  | яйцо |  | яйцо | 1 | 104,0 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  | сладкое |  | Конфеты | 15 | 101,25 | 1,85 | 2,5 | 10,05 |
|  |  |  |  |  | **443,45** | **24,06** | **26,91** | **49,64** |
| Обед | закуска | 48 | Салат из моркови с изюмом | 50 | 63,36 | 0,72 | 5,9 | 4,45 |
|  | 1 блюдо | 53 | Щи с мясом кур со сметаной | 250\11 | 178,44 | 11,57 | 3,61 | 30,3 |
|  | 2 блюдо | 196 | Каша гречневая с мясом кур | 150 | 294,18 | 15,62 | 15,15 | 37,39 |
|  | гарнир | 154 | Рыба запеченная с овощами | 40 | 90.45 | 39.17 | 3.57 | 1.7 |
|  | сладкое | 255 | Компот из сухофруктов | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **752,15** | **69,44** | **28,55** | **102,36** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 115 | 79,56 | 0,34 | --- | 10,55 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **305,96** | **1,44** | **---** | **48,39** |
| Ужин | закуска |  | Салат из лука | 50 | 6,8 | - | - | 1,7 |
|  | 2 блюдо | 192 | Куры отварные с овощами | 40 | 130,8 | 6,2 | 7,9 | 0,59 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре с маслом | 120 | 289,31 | 4,69 | 4,56 | 25,84 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай | 150 | 58,09 | 0,15 | ------ | 15,69 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 45 | 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 |
|  |  |  |  |  | **660,90** | **16,54** | **19,73** | **62,50** |
|  |  |  |  |  | **2497,31** | **118,88** | **84,40** | **309,55** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 05,09,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Творожно – морковная запеканка с изюмом со сметанным соусом | 140/20 | 294,44 | 8,17 | 9,57 | 43,91 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  | хлеб |  | Хлеб | 40 | 57,9 | 1,6 | 0,25 | 14,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|  |  |  |  |  | **516,70** | **13,54** | **16,48** | **80,17** |
| Завтрак 2 | хлеб |  | Хлеб | 40 | 57,9 | 1,6 | 0,25 | 14,94 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 12 | 35,75 | 4,8 | 2,75 | --- |
|  | гор.напиток | 258 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  |  |  |  |  | **228,65** | **10,15** | **7,35** | **36,24** |
| Обед | закуска |  | Огурец соленый | 50 | 6,8 | -- | -- | 1,7 |
|  | 1 блюдо | 63 | Суп картофельный с рыбными консервами. | 250 | 148,75 | 5,41 | 6,84 | 15,99 |
|  | 2 блюдо | 192 | Куры отварные с овощами | 60 | 79,65 | 4,92 | 5,01 | 3,69 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 100 | 281,90 | 3,99 | 9,69 | 32,29 |
|  | сладкое | 255 | Компот из сухофруктов | 150 | 48,52 | 0,24 | --- | 12,58 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **642,82** | **16,68** | **21,86** | **82,19** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 115 | 57,19 | 0,24 | --- | 7,58 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **283,59** | **1,34** | **---** | **45,42** |
| Ужин | закуска |  | Винегрет | 50 | 60,9 | 0,58 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 196 | Каша перловая с мясом | 120/30 | 215,46 | 11,44 | 11,09 | 27,29 |
|  | гор.напиток | 270 | Чай с лимоном | 150/5 | 58,13 | 0,15 | ----- | 21,27 |
|  | хлеб бел |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | хлеб бел. |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|  | масло |  | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **503,05** | **23,45** | **31,59** | **74,17** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2174,81** | **65,16** | **77,28** | **318,19** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 08.09.2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 117 | Омлет с маслом | 140\4 | 246,14 | 11,48 | 10,66 | 1,85 |
|  | гор.напиток | 183 | Кисель | 150 | 48,52 | 0,24 | ---- | 12,58 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **408,56** | **13,86** | **14,60** | **30,40** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **298,90** | **6,89** | **8,29** | **49,76** |
| 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 | 192 | Куры отварные с овощами | 43 | 99,88 | 11,70 | 4,94 | 3,76 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 140 | 190,4 | 3,09 | 4,43 | 25,12 |
|  | сладкое | 255 | Компот из изюма | 150 | 48,52 | 0,24 | ---- | 12,58 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 45 | 86,85 | 2,34 | 0,40 | 17,94 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **691,80** | **22,85** | **19,56** | **58,83** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 115 | 62,16 | 0,27 | ----- | 8,24 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **288,56** | **1,17** | **---** | **46,08** |
| Ужин | закуска | 11 | 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 перловая с подливом | 140/15 | 214.45 | 3,03 | 6,74 | 33,94 |
|  | гор.напиток | 270 | Чай | 150 | 58.12 | 0.15 | ----- | 15.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел |  | Хлеб | 45 | 86,85 | 2,34 | 0,40 | 17,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | кисломол. прод |  | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **609,47** | **48,60** | **22,40** | **74,87** |
|  |  |  |  |  | **2297,29** | **92,20** | **64,85** | **259,94** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 09,09,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 94 | Каша пшенная молочная с маслом с изюмом | 185\4 | 206,84 | 5,51 | 7,01 | 30,28 |
|  | 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 | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  |  |  |  |  | **361,79** | **8,33** | **10,21** | **63,38** |
| 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 | 17 | 32,50 | 0,99 | 2,64 | 1,98 |
|  |  |  |  |  | **264,36** | **7,44** | **10,16** | **40,66** |
| Обед | закуска |  | Салат из красной свеклы с изюмом | 50 | 6,8 | -- | -- | 1,7 |
|  | 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 сухофруктов | 150 | 169,8 | 0,67 | ---- | 28,38 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **748,69** | **13,19** | **17,37** | **123,11** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 1115 | 57,18 | 0,24 | ----- | 7,58 |
|  |  |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  | сок |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 50 | 1 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **333,58** | **2,34** | **----** | **57,92** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 54,0 | 0,61 | 3,95 | 5,56 |
|  | 2 блюдо |  | Рыба припущенная в молоке | 50 | 104,16 | 4,34 | 0,76 | 5,72 |
|  | гарнир | 163 | Овощное рагу с мясом кур | 140/30 | 182,20 | 18,79 | 9,12 | 23,20 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **574,35** | **29,39** | **21,10** | **68,85** |
|  |  |  |  |  | **2282,77** | **60,69** | **58,84** | **353,92** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 10,09,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 124 | Запеканка рисовая со сгущенным молоком | 130\20 | 399,16 | 15,97 | 10,82 | 34,69 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **636,61** | **22,79** | **18,02** | **72,79** |
| 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 |
|  | яйцо |  | яйцо | 1 | 104,0 | 13,1 | 11,5 | 0,9 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай | 150 | 58,09 | 0,15 | ---- | 15,69 |
|  |  |  |  |  | **266,29** | **15,93** | **15,43** | **34,00** |
| Обед | закуска | 10 | Салат из моркови с курагой | 50 | 71,18 | 0,5 | 5,64 | 4,57 |
|  | 1 блюдо | 36 | Суп овощной с мясом кур со сметаной | 250\11 | 172,77 | 6,48 | 4,72 | 19,33 |
|  | 2 блюдо | 160 | Куры отварные с овощами | 40 | 79,65 | 4,92 | 5,01 | 3,69 |
|  | гарнир | 111 | Макароны отварные с маслом | 135 | 233,80 | 4,74 | 7,02 | 35,89 |
|  | сладкое | 255 | Компот из сухофруктов | 150 | 169,80 | 0,67 | ---- | 28,38 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **804,40** | **19,43** | **22,71** | **107,80** |
| Полдник | фрукты |  | Апельсин | 120 | 62,16 | 0,27 | ----- | 8,24 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,40 | 0,9 | --- | 37,84 |
|  |  |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 50,0 | 1,0 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **337,56** | **2,17** | **---** | **58,58** |
| Ужин | закуска |  | Зеленый горох | 50 | 6,8 | - | - | 1,7 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 40 | 90.45 | 39.17 | 3.57 | 1.7 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **498,85** | **45,18** | **13,27** | **62,23** |
|  |  |  |  |  | **2543,71** | **105,50** | **69,43** | **335,40** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 11,09,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 кур со сметаной | 250\11 | 217,22 | 7,40 | 4,72 | 30,18 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба тушенная с овощами | 40 | 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 сухофруктов | 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 |  | Яблоко | 100 | 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 |  | Йогурт | 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 | 12,09,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Зразы творожные с изюмом со сгущенным молоком. | 130/20 | 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 | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **533,64** | **14,60** | **17,85** | **82,63** |
| 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 | 17 | 44,00 | 2,60 | 3,50 | 0,30 |
|  |  |  |  |  | **275,86** | **9,05** | **11,02** | **38,98** |
| 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 сухофруктов | 150 | 169,8 | 0,67 | ---- | 28,38 |
|  | хлеб бел. |  | Хлеб | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | хлеб черн. |  |  |  | **755,73** | **32,01** | **24,02** | **106,33** |
| Полдник | сладкое |  | Яблоко | 100 | 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 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 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  |  |  | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **483,89** | **17,14** | **19,74** | **58,53** |
|  |  |  |  |  | **2335,19** | **73,95** | **72,63** | **332,22** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |