|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  | |  | День | 15,09,2025 |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 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 кукурузой | 50 | | 87 | 0,86 | 6,64 | 5,35 |
|  | 1 блюдо | 60 | Рассольник ленинградский с мясом кур со сметаной | 250\11 | | 217,15 | 7,3 | 4,72 | 30,27 |
|  | 2 блюдо | 149 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 40 | | 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 | 75 | | 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 |  | Салат из свеклы с изюмом | 50 | | 60,9 | 0,53 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 163 | Каша гречневая с мясом с маслом | 150/40 | | 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 |  | Йогурт | 100 | | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | | **408,40** | **20,09** | **25,05** | **78,41** |
|  |  |  |  |  | | **2160,39** | **71,27** | **73,27** | **326,46** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 16,09,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 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 | 0,016 | 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 | - |
|  |  | 258 | Кофейный напиток | 150 | 135 | 3,78 | 4,32 | 21,27 |
|  |  |  |  |  | **238,2** | **9,14** | **12,88** | **38,66** |
| 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 | 37 | 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 сухофруктов | 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 | Гуляш из мяса кур | 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 с сахаром | 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** |
|  |  |  |  |  | **2117,48** | **60,55** | **91,22** | **253,16** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 17,09,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 35 | 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 | 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 |  | 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 кур | 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** |
|  |  |  |  |  | **2566,02** | **79,91** | **104,06** | **331,35** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 18,09,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 сахаром | 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 | 17 | 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 |
|  | 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. |  |  |  | **661,70** | **30,27** | **24,98** | **100,66** |
| 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 |  | Икра кабачковая | 50 | 6,8 | - | - | 1,7 |
|  | 2 блюдо | 192 | Куры отварные с овощами | 37 | 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 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 |
|  |  |  | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **653,56** | **16,54** | **18,42** | **62,49** |
|  |  |  |  |  | **2367,38** | **79,60** | **79,52** | **304,58** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 19,09,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 125 | Творожно – морковная запеканка с изюмом со сметанным соусом | 150/20 | 294,44 | 8,17 | 9,57 | 43,91 |
|  | гор.напиток | 243 | Какао | 150 | 135 | 3,75 | 4,35 | 21,3 |
|  | хлеб |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 44,04 | 0,024 | 3,46 | 0,03 |
|  | сладкое |  | Повидло | 20 | 68,82 | 1,13 | 2,0 | 6,73 |
|  |  |  |  |  | **609,80** | **15,73** | **19,69** | **89,36** |
| Завтрак 2 | хлеб |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  | 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 | 40 | 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 | 120 | 59,67 | 0,24 | --- | 7,58 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **286,07** | **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 | 36,7 | 0,020 | 2,88 | 0,025 |
|  | масло |  | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **503,05** | **23,45** | **31,59** | **74,17** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2270,39** | **67,35** | **80,49** | **327,38** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 22.09.2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **398,86** | **14,40** | **14,59** | **31,84** |
| Завтрак 2 | хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 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 | 192 | Куры отварные с овощами | 43 | 99,88 | 11,7 | 4,94 | 3,76 |
|  | гарнир | 216 | Картофельное пюре | 140 | 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 |  | Яблоко | 120 | 59,67 | 0,24 | --- | 7,58 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |
|  |  |  |  |  | **286,07** | **1,34** | **---** | **45,42** |
| Ужин | закуска | 11 | Салат из моркови | 50/5 | 60,9 | 0,53 | 4,74 | 3,56 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба запеченная с овощами | 40 | 90.45 | 39.17 | 3,57 | 1.08 |
|  | 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 | 40 | 77,2 | 2,12 | 0,32 | 15,94 |
|  | масло |  | Масло порционное | 5 | 36,7 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  | кисломол. прод |  | Йогурт | 100 | 62 | 3,36 | 3,33 | 2,71 |
|  |  |  |  |  | **609,47** | **48,6** | **22,32** | **72,25** |
|  |  |  |  |  | **2265,75** | **96,98** | **64,67** | **288,07** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 23,09,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 5 | 36,70 | 0,02 | 3,62 | 0,025 |
|  |  |  |  |  | **369,13** | **8,34** | **10,94** | **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 |  | Повидло | 20 | 68,83 | 0,66 | 2,00 | 6,73 |
|  |  |  |  |  | **300,69** | **7,11** | **9,52** | **45,48** |
| Обед | закуска |  | Салат из красной свеклы с изюмом | 50 | 6,8 | -- | -- | 1,7 |
|  | 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 | 285,14 | 6,05 | 5,58 | 52,66 |
|  | гарнир |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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. |  |  |  | **748,69** | **13,19** | **17,37** | **123,11** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 120 | 59,67 | 0,24 | --- | 7,58 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **286,07** | **1,34** | **---** | **45,42** |
| Ужин | закуска |  | Икра кабачковая | 50 | 54,0 | 0,61 | 3,95 | 5,56 |
|  | 2 блюдо | 149 | Рыба припущенная в молоке | 37 | 43,00 | 4,95 | 1,47 | 2,52 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  | **513,19** | **30,00** | **21,81** | **65,64** |
|  |  |  |  |  | **2217,77** | **59,98** | **59,64** | **343,03** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 24,09,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 124 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 140\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 |
|  | сыр |  | Сыр порционный | 12 | 35,75 | 4,8 | 2,75 | --- |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,016 | 2,31 | 0,02 |
|  |  |  |  |  | **672,36** | **27,58** | **20,77** | **73,79** |
| 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 |
|  | сладкое |  | Печенье | 35 | 118,12 | 2,15 | 2,91 | 11,72 |
|  | гор.напиток | 265 | Чай | 150 | 58,09 | 0,15 | ---- | 15,69 |
|  |  |  |  |  | **384,41** | **18,08** | **18,34** | **45,72** |
| 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 | 160 | Биточки с подливом | 50 | 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 |  | Яблоко | 120 | 59,67 | 0,24 | --- | 7,58 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **286,07** | **1,34** | **---** | **45,42** |
| Ужин | закуска |  | Огурец соленый | 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 | 150 | 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 |
|  |  |  |  |  | **449,85** | **45,18** | **13,27** | **62,23** |
|  |  |  |  |  | **2597,09** | **111,61** | **75,09** | **334,96** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 25,09,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 со сметаной | 250\11 | 217,22 | 7,40 | 4,72 | 30,18 |
|  | 2 блюдо | 154 | Рыба тушенная с овощами | 37 | 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 | 120 | 59,67 | 0,24 | --- | 7,58 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **286,07** | **1,34** | **---** | **45,42** |
| Ужин | закуска | 50 | Салат из яйца, кукурузы и лука | 50 | 64,06 | 0,45 | 5,08 | 4,12 |
|  | 2 блюдо | 174 | Плов с мясом | 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** | **63,63** | **66,09** | **324,32** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 26,09,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  | Повидло | 20 | 68,83 | 0,66 | 2,00 | 6,73 |
|  |  |  |  |  | **300,69** | **7,11** | **9,52** | **45,41** |
| 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 |  | 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 | фрукты |  | Яблоко | 120 | 59,67 | 0,24 | --- | 7,58 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  |  |  |  |  | **286,07** | **1,34** | **---** | **45,42** |
| 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** |
|  |  |  |  |  | **2360,02** | **72,20** | **71,13** | **338,32** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |