|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | | Отд./корп | |  | | |  | | | День | 29,09,2025 |
|  | |  | | |  |  | |  | |  | | |  | | |  |  |
| 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 | | |  | Яблоко | | 120 | | | 59,67 | | 0,24 | | | --- | 7,58 |
|  | | сок | | |  | Сок фруктовый | | 200 | | | 226,4 | | 0,9 | | | --- | 37,84 |
|  | | пюре | | |  | Пюре детское фруктовое | | 90 | | | 50,0 | | 1,0 | | | ------ | 12,5 |
|  | |  | | |  |  | |  | | | **336,07** | | **2,14** | | | **---** | **57,92** |
| 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** |
|  | |  | | |  |  | |  | | | **2150,44** | | **71,27** | | | **73,27** | **324,81** |
| Школа | | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | | | | Отд./корп | | |  | |  | День | | 30,09,2025 | |
|  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  |  | |  | |
| 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 | | - | |
|  | |  | 243 | | | Какао | | 150 | | | 135 | | 3,78 | 4,32 | | 21,27 | |
|  | |  |  | | |  | |  | | | **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 | | | Мясо отварное с овощами | | 37 | | | 130,8 | | 6,2 | 7,9 | | 0,59 | |
|  | | гарнир | 110 | | | Запеканка вермишелевая с маслом | | 130/4 | | | 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 | | 120 | | | 59,67 | | 0,24 | --- | | 7,58 | |
|  | | сок |  | | | Сок фруктовый | | 200 | | | 226,4 | | 0,9 | --- | | 37,84 | |
|  | | пюре |  | | | Пюре детское фруктовое | | 90 | | | 50,0 | | 1,0 | ------ | | 12,5 | |
|  | |  |  | | |  | |  | | | **336,07** | | **2,14** | **---** | | **57,92** | |
| 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 с маслом | | 120/4 | | | 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 | | 40 | | | 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** | |
|  | |  |  | | |  | |  | | | **2297,73** | | **62,36** | **91,22** | | **278,45** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | | Отд./корп | |  | |  | | День | | 01,10,2025 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Прием пищи | Раздел | | № рец. | | Блюдо | | Выход, г | | Калорийность | | Белки | | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | гор.блюдо | | 125 | | Творожно – морковная запеканка с повидлом | | 120/20 | | 193,39 | | 5,88 | | 6,89 | | 31,64 | |
|  | 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 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **432,59** | | **12,31** | | **15,17** | | **70,35** | |
| 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 | | Мясо отварное 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 | | 120 | | 59,67 | | 0,24 | | --- | | 7,58 | |
|  | сок | |  | | Сок фруктовый | | 200 | | 226,4 | | 0,9 | | --- | | 37,84 | |
|  | пюре | |  | | Пюре детское фруктовое | | 90 | | 50,0 | | 1,0 | | ------ | | 12,5 | |
|  |  | |  | |  | |  | | **336,07** | | **2,14** | | **---** | | **57,92** | |
| 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** | |
|  |  | |  | |  | |  | | **2595,60** | | **79,68** | | **102,85** | | **338,61** | |
| Школа | | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | | | | Отд./корп | |  | |  | | День | | 02,10,2025 | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 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 со сметаной | | 250\11 | | 178,44 | | 11,57 | | 3,61 | | 30,3 | |
|  | | 2 блюдо | | 196 | | Каша гречневая с мясом | | 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 | | 120 | | 59,67 | | 0,24 | | --- | | 7,58 | |
|  | | сок | |  | | Сок фруктовый | | 200 | | 226,4 | | 0,9 | | --- | | 37,84 | |
|  | | пюре | |  | | Пюре детское фруктовое | | 90 | | 50,0 | | 1,0 | | ------ | | 12,5 | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **336,07** | | **2,14** | | **---** | | **57,92** | |
| Ужин | | закуска | |  | | Икра кабачковая | | 50 | | 6,8 | | - | | - | | 1,7 | |
|  | | 2 блюдо | | 192 | | Мясо отварное 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** | |
|  | |  | |  | |  | |  | | **2429,63** | | **80,41** | | **79,52** | | **317,37** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | | | | | | Отд./корп |  | |  | | День | | 03,10,2025 | |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | |  | |  | |  | |
| 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 | | | 40 | 77,2 | | 2,12 | | 0,32 | | 15,94 | |
|  | | масло | |  | | | Масло порционное | | | 4 | 44,04 | | 0,024 | | 3,46 | | 0,03 | |
|  | | сладкое | |  | | | Повидло | | | 20 | 68,82 | | 1,13 | | 2,0 | | 6,73 | |
|  | |  | |  | | |  | | |  | **619,50** | | **15,73** | | **15,19** | | **87,91** | |
| 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 | | 170 | | | Картофель тушенный с мясом | | | 160 | 175,08 | | 12,01 | | 10,11 | | 20,67 | |
|  | | гарнир | |  | | |  | | |  |  | |  | |  | |  | |
|  | | 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. | |  | | |  | | |  | **456,35** | | **19,78** | | **17,27** | | **66,88** | |
| Полдник | | фрукты | |  | | | Яблоко | | | 120 | 59,67 | | 0,24 | | --- | | 7,58 | |
|  | | сок | |  | | | Сок фруктовый | | | 200 | 226,4 | | 0,9 | | --- | | 37,84 | |
|  | | пюре | |  | | | Пюре детское фруктовое | | | 90 | 50,0 | | 1,0 | | ------ | | 12,5 | |
|  | |  | |  | | |  | | |  | **336,07** | | **2,14** | | **---** | | **57,92** | |
| 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** | |
|  | |  | |  | | |  | | |  |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | | |  | | |  | **2143,62** | | **71,25** | | **71,40** | | **323,12** | |
| Школа | | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | | | Отд./корп |  | | |  | | День | | 06.10.2025 | |
|  | |  | |  |  | |  |  | | |  | |  | |  | |
| 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 | | 170 | Картофель тушенный с мясом | | 160 | 175,08 | | | 12,01 | | 10,11 | | 20,67 | |
|  | | 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. | |  |  | |  | **566,95** | | | **22,43** | | **20,22** | | **79,14** | |
| 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** | |
|  | |  | |  |  | |  | **2150,55** | | | **94,20** | | **65,41** | | **279,86** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 07,10,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  | пюре |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 419,13 | 1 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **369,13** | **9,34** | **10,94** | **75,88** |
| 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 | 101,25 | 1,85 | 2,5 | 10,05 |
|  |  |  |  |  | **333,11** | **8,30** | **10,02** | **48,73** |
| 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 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 | 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** |
|  |  |  |  |  | **2250,19** | **62,17** | **60,14** | **358,78** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 08,10,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 124 | Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком | 150\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** | **22,78** | **18,02** | **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 |
|  | 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 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 | 192 | Куры отварные с овощами | 40 | 99,88 | 11,7 | 4,94 | 3,76 |
|  | 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. |  |  |  | **824,63** | **26,21** | **22,64** | **107,87** |
| Полдник | фрукты |  | Яблоко | 120 | 59,67 | 0,24 | --- | 7,58 |
|  | сок |  | Сок фруктовый | 200 | 226,4 | 1,1 | --- | 37,84 |
|  | пюре |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 50 | 1 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **336,07** | **2,34** | **---** | **57,92** |
| 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 | 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 |
|  |  |  |  |  | **449,85** | **45,18** | **13,27** | **62,23** |
|  |  |  |  |  | **2513,51** | **112,44** | **69,36** | **335,81** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 09,10,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  | Хлеб | 35 | 67,5 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |
|  | масло |  | Масло порционное | 4 | 29,36 | 0,01 | 2,89 | 0,019 |
|  |  |  |  |  | **476,86** | **12,45** | **15,52** | **74,68** |
| 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 | 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 | 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 |
|  | пюре |  | Пюре детское фруктовое | 90 | 50 | 1 | ------ | 12,5 |
|  |  |  |  |  | **336,07** | **2,34** | **---** | **57,92** |
| Ужин | закуска | 50 | Салат из яйца, кукурузы и лука | 50 | 64,06 | 0,45 | 5,08 | 4,12 |
|  | 2 блюдо | 174 | Плов с мясом кур | 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** |
|  |  |  |  |  | **2392,40** | **65,65** | **66,14** | **341,85** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай | | | Отд./корп |  |  | День | 10,10,2025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 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 |  | Пряник | 36 | 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 из мяса кур | 30/20 | 94,13 | 11,78 | 10,17 | 4,46 |
|  | гарнир | 111 | Рожки отварные с маслом | 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** |
|  |  |  |  |  | **2352,68** | **72,19** | **70,40** | **338,31** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |