

Утверждаю

и.о. директора ГКОУ "Михайловская школа-интернат"

Ерохина Н.В.

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная вязкая ТТК №108	200	8,2	7,7	38,0	324,0	ТТК №108	
Бутерброд с повидлом ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>564</b>	<b>18,6</b>	<b>20,0</b>	<b>104,4</b>	<b>727,9</b>		
Обед							
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
Суп с макаронными изделиями ТТК №46	200	1,9	4,5	12,6	96,8	ТТК №46	
Рыба, тушеная в томате с овощами ТТК №78	90/30	17,9	11,1	3,5	119,5	ТТК №78	
Рис отварной ТТК №69	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69	
Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>34,0</b>	<b>29,2</b>	<b>131,7</b>	<b>866,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,6</b>	<b>49,2</b>	<b>236,1</b>	<b>1 594,0</b>		



Утверждаю  
 и.о. директора ЦКОУ "Михайловская школа-интернат"

Ерохина Н.В.

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

11 день

№ 4 апреля 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ вязкая ТТК №108	250	10,6	9,6	47,5	405,0	ТТК №108	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУГУЮ №337	штг	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>614</b>	<b>21,0</b>	<b>21,9</b>	<b>113,9</b>	<b>808,9</b>		
<b>Обед</b>							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	2,4	5,3	15,7	121,0	ТТК №46	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №78	100/30	19,4	14,0	3,5	128,1	ТТК №78	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>37,5</b>	<b>34,0</b>	<b>145,4</b>	<b>952,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,5</b>	<b>55,9</b>	<b>259,3</b>	<b>1 761,8</b>		

Утверждено

И.о. директора ГКОУ "Михайловская школа-интернат"

Ерохина Н.В.

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет на 4 апреля 2024 г.

11 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная вязкая ТТК №108	200	8,2	7,7	38,0	324,0	ТТК №108	
Бутерброд с повидлом ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Яблоко вареное варуюю №6337	штг	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>564</b>	<b>18,6</b>	<b>20,0</b>	<b>104,4</b>	<b>727,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие (апельсин) №341	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,7</b>	<b>0,4</b>	<b>15,7</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>							
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
Суп с макаронами и зелеными ТТК №46	200	1,9	4,5	12,6	96,8	ТТК №46	
Рыба, тушеная в томате с овощами ТТК №78	90/30	17,9	11,1	3,5	119,5	ТТК №78	
Рис отварной ТТК №69	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69	
Сок фруктовый (облочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваемый	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>34,0</b>	<b>29,2</b>	<b>131,7</b>	<b>866,1</b>		
<b>Полдник</b>							
Пирожок печеный с картофелем ТТК №421	100	12,1	12,4	36,1	300,6	ТТК №421	
Компот из смеси плодов и ягод ТТК №422	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №422	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>12,3</b>	<b>12,5</b>	<b>68,4</b>	<b>431,1</b>		
<b>Ужин</b>							
Огурец соленый ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
Жареное по-деревенски ТТК №48	150	11,0	19,5	17,7	286,6	ТТК №48	
Кисель из помидора №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,6</b>	<b>19,9</b>	<b>71,9</b>	<b>524,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>82,2</b>	<b>82,0</b>	<b>392,0</b>	<b>2 632,8</b>		

Утверждаю

и.о. директора ГКОУ "Михайловская школа-интернат"

Ерохина Н.В.

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

на 4 апреля 2024 г.

11 день.

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №108	250	10,6	9,6	47,5	405,0	ТТК №108	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1штг	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>614</b>	<b>21,0</b>	<b>21,9</b>	<b>113,9</b>	<b>808,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,7</b>	<b>0,4</b>	<b>15,7</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	2,4	5,3	15,7	121,0	ТТК №46	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №78	100/30	19,4	14,0	3,5	128,1	ТТК №78	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>37,5</b>	<b>34,0</b>	<b>145,4</b>	<b>952,9</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №421	150	18,2	18,6	54,1	450,9	ТТК №421	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ И ЯГОД ТТК №422	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №422	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>18,4</b>	<b>18,7</b>	<b>86,4</b>	<b>581,4</b>		
<b>Ужин</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	200	14,4	29,8	22,9	366,9	ТТК №48	
КНЕСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>22,3</b>	<b>30,6</b>	<b>99,1</b>	<b>710,1</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1009,9</b>	<b>105,6</b>	<b>105,6</b>	<b>460,4</b>	<b>3 136,6</b>		