

Утверждаю

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

Ерохина Н.В.



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

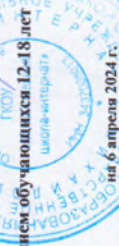
13 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Консервы овощные закусочные (шпрот кабачковая) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	19,0	249,4	ТТК №72	
Бульброд с маслом №1	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2004
Кофейный напиток на молоке ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
Итого за прием пищи:	500	23,0	38,3	65,1	666,8		
II Завтрак							
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед							
Огулец соленый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43	
Котлеты ТТК №61	90	9,7	15,0	18,7	240,5	ТТК №61	
Макаронные изделия отварные ТТК №129	150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129	
Компот из яблок ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклепальный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	820	26,8	28,2	136,5	904,6		
Полдник							
Пирожок печеный с капустой ТТК №138	100	13,8	14,2	48,6	308,6	ТТК №138	
Компот из черной смородины ТТК №336	200	0,2	0,1	17,4	69,4	ТТК №336	
Итого за прием пищи:	300	14,0	14,3	66,0	378,0		
Ужин							
Снежка отварная ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
Запеканка из печени с рисом ТТК №68	150	16,1	19,4	24,2	335,7	ТТК №68	
Чай с сахаром и лимонком ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	21,2	19,8	72,2	551,2		
Всего за день:		85,7	101,3	358,8	2 591,8		

Утверждено

директора ГКОУ "Михайловская школа-интернат"

Ерохина Н.В.



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

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, г	Минералы, г	Соль, г			
Завтрак									
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0			123,2	101	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	200	20,4	25,2	26,8			332,5	ТТК №72	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	40/10	3,1	7,5	19,6			158,0	1	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5			136,2	ТТК №304	
Итого за прием пищи:	550	28,1	44,6	72,9			749,9		
II Завтрак									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0			91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0			91,2		
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7			12,7	ТТК №4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1			163,0	ТТК №43	
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0			303,3	ТТК №61	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180	3,8	8,4	36,6			221,1	ТТК №129	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5			88,5	ТТК №51	
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	
Итого за прием пищи:	950	34,6	37,5	153,0			1 041,9		
Полдник									
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАПУСТОЙ ТТК №138	150	18,2	21,3	72,9			462,9	ТТК №138	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ ТТК №336	200	0,2	0,1	17,4			69,4	ТТК №336	
Итого за прием пищи:	350	18,4	21,4	90,3			532,3		
Ужин									
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5			40,7	ТТК №5	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ТТК №68	200	21,6	26,2	32,4			451,8	ТТК №68	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2			60,0	ТТК №301	
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	
Итого за прием пищи:	600	30,0	27,0	102,4			772,7		
Всего за день:		111,8	131,3	437,6			3 188,0		