

Утверждено



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

Ерохина И.В.

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

14 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 вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом ТТК №103	200	8,7	13,7	28,4	220,6	ТТК №103	
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Чай с молоком и с сахаром ТТК №303	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303	
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,0</b>	<b>21,7</b>	<b>83,0</b>	<b>566,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Печенье	50	3,6	4,8	36,1	202,2	ТТК № 473	
Сок фруктовый (ананасовый) №707	180	0,5	0,2	20,6	90,8	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4,1</b>	<b>5,0</b>	<b>56,7</b>	<b>293,0</b>		
<b>Обед</b>							
Помидор соленый ТТК №27	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №27	
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30	10,6	16,8	17,3	208,9	ТТК №65	
Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132	
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>28,1</b>	<b>27,7</b>	<b>143,7</b>	<b>847,6</b>		
<b>Полдник</b>							
Булочка Домашняя ТТК №146	100	11,8	14,0	46,2	279,2	ТТК №146	
Компот из апельсинов ТТК №257	200	0,4	0,1	25,2	94,0	ТТК №257	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>12,2</b>	<b>14,1</b>	<b>71,4</b>	<b>373,2</b>		
<b>Ужин</b>							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным (сладким) ТТК №100	200/50	13,8	16,3	51,9	372,9	ТТК №100	
Клесья из помидов №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>17,6</b>	<b>16,6</b>	<b>104,4</b>	<b>598,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>82,0</b>	<b>85,1</b>	<b>459,2</b>	<b>2 678,6</b>		

Утверждено

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

Ерохина И.В.



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

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103	250	11,1	16,9	41,0	275,5	ТТК №103	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ ТТК №303	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303	
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4	ТТК № 178	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23,1</b>	<b>25,2</b>	<b>100,6</b>	<b>647,7</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,6	4,8	36,1	202,2	ТТК № 473	
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ) №707	180	0,5	0,2	20,6	90,8	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4,1</b>	<b>5,0</b>	<b>56,7</b>	<b>293,0</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №27	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30	11,6	18,2	19,2	224,6	ТТК №65	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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>31,6</b>	<b>31,1</b>	<b>142,7</b>	<b>874,2</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ТТК №146	150	17,7	21,0	69,3	418,8	ТТК №146	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ТТК №257	200	0,4	0,1	25,2	94,0	ТТК №257	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>18,1</b>	<b>21,1</b>	<b>94,5</b>	<b>512,8</b>		
<b>Ужин</b>							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) ТТК №100	250/50	16,4	19,6	62,9	447,5	ТТК №100	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23,9</b>	<b>20,2</b>	<b>139,8</b>	<b>787,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>100,7</b>	<b>102,6</b>	<b>534,3</b>	<b>3 115,1</b>		