

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

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

Ерехина Н.В.



6 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 пшеница молочная в/зкая ТТК №108	200	8,2	7,7	38,0	324,0	ТТК №108	
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>19,5</b>	<b>15,7</b>	<b>92,6</b>	<b>670,3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Булочка ТТК №39	50	4,7	7,0	26,2	185,6	ТТК №39	
Напиток из плодов шиповника ТТК №50	180	0,5	0,2	16,7	80,0	ТТК №50	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>5,2</b>	<b>7,2</b>	<b>42,9</b>	<b>265,6</b>		
<b>Обед</b>							
Капуста квашеная ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3	
Суп с макаронными изделиями ТТК №46	200	1,9	4,5	12,6	96,8	ТТК №46	
Котлеты рубленные из птицы ТТК №62	90	12,6	14,6	14,4	232,6	ТТК №62	
Картофель отварной с р/м ТТК №135	150	3,8	6,3	24,6	149,2	ТТК №135	
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
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>820</b>	<b>27,5</b>	<b>26,5</b>	<b>124,0</b>	<b>815,5</b>		
<b>Полдник</b>							
Пирожок с яблоками ТТК №140	100	7,1	11,0	45,3	264,9	ТТК №140	
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>7,5</b>	<b>11,1</b>	<b>70,5</b>	<b>358,9</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	
Чай с сахаром каркаде ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,7</b>	<b>16,6</b>	<b>91,2</b>	<b>545,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77,4</b>	<b>77,1</b>	<b>421,1</b>	<b>2 656,0</b>		

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

Ерохина Н.В.

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

6 день

на 13 апреля 2024 г.



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 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>22,6</b>	<b>17,9</b>	<b>107,1</b>	<b>777,2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
БУЛОЧКА ТТК №39	50	4,7	7,0	26,2	185,6	ТТК №39	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50	180	0,5	0,2	16,7	80,0	ТТК №50	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>5,2</b>	<b>7,2</b>	<b>42,9</b>	<b>265,6</b>		
<b>Обед</b>							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №3	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	2,4	5,3	15,7	121,0	ТТК №46	
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	14,5	16,2	16,0	258,4	ТТК №62	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РМ ТТК №135	180	4,6	8,6	29,5	179,0	ТТК №135	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
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>950</b>	<b>31,3</b>	<b>31,2</b>	<b>137,0</b>	<b>911,6</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ ТТК №140	150	10,7	16,5	68,0	397,4	ТТК №140	
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>11,1</b>	<b>16,6</b>	<b>93,2</b>	<b>491,4</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	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>24,0</b>	<b>20,2</b>	<b>126,6</b>	<b>735,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>94,1</b>	<b>93,1</b>	<b>506,8</b>	<b>3 181,0</b>		