

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

Ерохина Н.В.



на 21 апреля 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
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		
Итого за прием пищи:	560	23,1	25,2	100,6	647,7			
II Завтрак								
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,6	4,8	36,1	202,2	ТТК № 473		2004
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ) №707	180	0,5	0,2	20,6	90,8	707		
Итого за прием пищи:	230	4,1	5,0	56,7	293,0			
Обед								
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 №665	100/50	11,6	18,2	19,2	224,6	ТТК №665		
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		
Итого за прием пищи:	980	31,6	31,1	142,7	874,2			
Поддник								
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		
Итого за прием пищи:	350	18,1	21,1	94,5	512,8			
Ужин								
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладкая) 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		
Итого за прием пищи:	600	23,9	20,2	139,8	787,5			
Всего за день:	1007	100,7	102,6	534,3	3 115,1			

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

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

Ерохина Н.В.



14 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	500	20,0	21,7	83,0	566,9		
II Завтрак							
Печенье	50	3,6	4,8	36,1	202,2	ТТК № 473	
Сок фруктовый (апельановый) №707	180	0,5	0,2	20,6	90,8	707	2004
Итого за прием пищи:	230	4,1	5,0	56,7	293,0		
Обед							
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	
Тертель (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 пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	850	28,1	27,7	143,7	847,6		
Полдник							
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	
Итого за прием пищи:	300	12,2	14,1	71,4	373,2		
Ужин							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным (сладким) ТТК №100	200/50	13,8	16,3	51,9	372,9	ТТК №100	
Кисель из повидла №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	
Итого за прием пищи:	500	17,6	16,6	104,4	598,0		
Всего за день:		82,0	85,1	459,2	2 678,6		