Утверждаю

ГКОУ "Михъайловская школа-интернат"

Акимова И.Ю.

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

13 день

на 3 февраля 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Консервы овощные закусочные (икра 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	
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:	**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							
Огурец 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 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:	**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							
Свекла 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 лимоном 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**		

Утверждаю

ГКОУ "Михайловская школа-интернат"

_____ Акимова И.Ю.

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

13 день на 3 февраля 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 СОЛЕНЫЙ 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**		