Утверждаю

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

_____ Ерохина Н.В.

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

7 день **на 25 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							
Каша овсяная молочная вязкая ТТК №101	200	9,6	9,0	37,8	267,4	ТТК №101	
Бутерброд с повидлом ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Какао с молоком с сахаром ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
Итого за прием пищи:	**500**	**16,4**	**20,1**	**104,2**	**653,1**		
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 ТТК №87	200	2,8	2,9	9,3	78,7	ТТК №87	
Котлеты ТТК №61	90	9,7	15,0	18,7	240,5	ТТК №61	
Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132	
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
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**	**27,8**	**26,3**	**129,6**	**810,4**		
Полдник							
Пирожок с морковью печеный ТТК №145	100	15,1	8,1	45,6	319,5	ТТК №145	
Напиток лимонный ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
Итого за прием пищи:	**300**	**15,2**	**8,1**	**62,3**	**389,0**		
Ужин							
Свекла отварная ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
Плов из птицы ТТК №67	150	14,7	23,6	28,0	333,8	ТТК №67	
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	**500**	**19,7**	**24,0**	**75,8**	**547,3**		
Всего за день:		**79,8**	**79,3**	**390,9**	**2 491,0**		

Утверждаю

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

_____ Ерохина Н.В.

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

6 день **на 25 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							
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	
Итого за прием пищи:	**560**	**22,6**	**17,9**	**107,1**	**777,2**		
II Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	**230**	**5,2**	**7,2**	**42,9**	**265,6**		
Обед							
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 РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	14,5	16,2	16,0	258,4	ТТК №62	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С Р/М 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	
Итого за прием пищи:	**950**	**31,3**	**31,2**	**137,0**	**911,6**		
Полдник							
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	
Итого за прием пищи:	**350**	**11,1**	**16,6**	**93,2**	**491,4**		
Ужин							
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	
Итого за прием пищи:	**600**	**24,0**	**20,2**	**126,6**	**735,2**		
Всего за день:		**94,1**	**93,1**	**506,8**	**3 181,0**		