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

13 день **на 16 марта 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

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

_____Ерохина Н.В.

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

13 день **на 16 марта 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**		