

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

« 6 » февраля 2026 г.



Утверждено:
Директор: *М.М. Мухоморова*

«Михайловская
Федеральная
школа-интернат»

12. Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
Каша овсяная молочная вязкая ТТК №101	200	10,5	9,9	37,8	267,4	ТТК №101			
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380			
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301			
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338		2011	
Итого за прием пищи:	650	16,3	15,8	89,1	568,5				
Обед									
Карпуста квашеная ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3			
Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47			
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	16,5	19,5	17,4	298,5	ТТК №60			
Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132			
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707		2004	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6			
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7			
Итого за прием пищи:	830	34,3	31,1	128,4	873,2				
Всего за день:		50,6	46,9	217,5	1 441,7				

для производства

Зав. производством

№ 6 "Завтрак"

2026 г.

Утверждено: _____
Директор: _____

Специалист М.В.А.



12. Прием пищи, наименование блюда

12. Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ ТТК №101	250	13,1	13,3	47,2	334,2	ТТК №101		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338		2011
Итого за прием пищи:	700	18,9	19,2	98,5	635,3			
Обед								
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №3		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47		
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4	ТТК №60		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132		
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707		2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6		
ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7		
Итого за прием пищи:	960	37,9	35,4	141,1	961,2			
Всего за день:		56,8	54,6	239,6	1 596,5			

Зав. производством _____

Распечатное 14-ти дневное меню для обеспечения бескалорийным питанием обучающихся 7-11 лет

№ 6 "Фрутовый" 2026 г.

Утверждено: *М.В. Мухоморова*
 Директор: *М.В. Мухоморова*
 «Михайловская школа-интернат»



12. Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Каша овсяная молочная вязкая ТТК №101	200	10,5	9,9	37,8	267,4	ТТК №101		
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380		
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301		
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338		2011
Итого за прием пищи:	650	16,3	15,8	89,1	568,5			
II Завтрак								
Кондитерские изделия (печенье)	50	3,6	5,1	36,1	202,2	ТТК № 473		
Напиток лимонный ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54		
Итого за прием пищи:	250	3,7	5,1	52,8	271,7			
Обед								
Карпуста квашеная ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3		
Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47		
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/50	16,5	19,5	17,4	298,5	ТТК №60		
Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132		
Соус фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707		2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6		
Хлеб пеклеенный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7		
Итого за прием пищи:	830	34,3	31,1	128,4	873,2			
Полдник								
Пирожок с морковью печеный ТТК №145	100	15,1	10,6	45,6	319,5	ТТК №145		
Чай черный с вишней ТТК №549	200	0,3	0,1	10,3	43,3	ТТК №549		
Итого за прием пищи:	300	15,4	10,7	55,9	362,8			
Ужин								
Лавашенные с творогом с соусом молочным (салатик) ТТК №154	200/50	16,9	16,0	46,5	364,2	ТТК №154		
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		
Итого за прием пищи:	500	20,8	16,3	85,8	537,0			
Всего за день:		90,5	79,0	412,0	2 613,2			

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



« 6 » *февраля* 2020 г.

12. Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №101		250	13,1	13,3	47,2	334,2	ТТК №101		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380		30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301		200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338		200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011	
Итого за прием пищи:		700	18,9	19,2	98,5	635,3			
Кондитерские изделия (Печенье)		50	3,6	5,1	36,1	202,2	ТТК №473		
Напиток лимонный ТТК №54		200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54		
Итого за прием пищи:		250	3,7	5,1	52,8	271,7			
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3		100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №3		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47		250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47		
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60		100/30	17,9	21,0	19,3	323,4	ТТК №60		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132		180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132		
СОК ФРУКТОВЫЙ (апельсин) №707		180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6		
ХЛЕБ ПЕКИЕВАННЫЙ		70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7		
Итого за прием пищи:		960	37,9	35,4	141,4	961,2			
ПИРОЖОК С МОРОЖЕНО ПЕЧЕННЫЙ ТТК №145		150	22,7	12,2	68,4	479,3	ТТК №145		
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ ТТК №549		200	0,3	0,1	10,3	43,3	ТТК №549		
Итого за прием пищи:		350	23,0	12,3	78,7	522,6			
ДЛЯЩЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №154		250/50	20,3	19,4	55,8	437,0	ТТК №154		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАМЕЛЬ 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	27,9	20,0	119,5	724,7			
Всего за день:			111,4	92,0	490,6	3 115,5			