

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

№ 4 "Федерация" 2026 г.

Утверждено: *[подпись]*
 Директор: *[подпись]*
Федерация



13. Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	24,4	249,4	ТТК №72	
Бутерброд с маслом №1		40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	
Чай с сахаром каркаде ТТК №241		200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Итого за прием пищи:		500	20,5	35,6	67,0	588,6		
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								
Оурец соевый ТТК №4		60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	2004
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43		200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43	
Котлеты ТТК №61		90	12,7	17,7	18,7	240,5	ТТК №61	
Макаронные изделия отварные ТТК №129		150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129	
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707		200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	
Хлеб пшеничный		50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Хлеб пеклепанный		70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:		820	30,0	30,8	147,0	948,0		
Подливки								
Пирожок печеный с капустой ТТК №138		100	13,8	14,2	48,6	308,6	ТТК №138	
Чай черный со смородиной ТТК №548		200	0,3	0,1	9,4	39,0	ТТК №548	
Итого за прием пищи:		300	14,1	14,3	58,0	347,6		
Ужин								
Салат 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:			86,5	101,2	363,2	2526,6		

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

14 "февраля" 2016 г.



Утверждено: *М.М. Мухометов*
 Директор: *М.М. Мухометов*
Михайловская
 Школа-интернат

13. Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	34,0	332,5	ТТК №72	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №61	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Итого за прием пищи:	550	25,6	41,9	76,6	671,7		
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 СОЛЕННЫЙ 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	
КОШЕЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180	4,2	8,4	36,6	221,1	ТТК №129	
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:	950	35,2	37,4	163,5	1 085,3		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ ТТК №138	150	18,2	21,3	72,9	462,9	ТТК №138	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ СО СМОРОДИНОЙ ТТК №548	200	0,3	0,1	9,4	39,0	ТТК №548	
Итого за прием пищи:	350	18,5	21,4	82,3	501,9		
Ужин							
СНЕЖКА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РЫСОМ 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:		110,0	128,5	443,8	3 122,8		