

Утверждаю

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

Ерохина Н.В.

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

9 день

на 10 сентября 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	300	9,8	8,8	29,6	225,2	ТТК №85	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ ТТК №303	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>17,2</b>	<b>17,5</b>	<b>93,1</b>	<b>569,4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</b>		
<b>Обед</b>							
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	
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	14,5	16,2	16,0	258,4	ТТК №62	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180	180	9,1	9,2	42,8	269,6	ТТК №180	
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	138,3	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>35,4</b>	<b>30,8</b>	<b>144,6</b>	<b>969,2</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ ТТК №138	150	18,2	21,3	72,9	462,9	ТТК №138	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ТТК №257	200	0,4	0,1	25,2	94,0	ТТК №257	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>18,6</b>	<b>21,4</b>	<b>98,1</b>	<b>556,9</b>		
<b>Ужин</b>							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63	100	11,2	10,0	12,3	176,3	ТТК №63	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РМ ТТК №135	180	4,6	8,6	29,5	179,0	ТТК №135	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>22,1</b>	<b>19,1</b>	<b>99,3</b>	<b>614,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>94,1</b>	<b>89,6</b>	<b>454,1</b>	<b>2 801,5</b>		

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

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>9 день</b>							
<b>на 10 сентября 2024 г.</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями ТТК №85	250	8,2	7,3	24,7	187,7	ТТК №85	
Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Бутерброд с повидлом ТТК №127	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303	
Чай с молоком и с сахаром ТТК №303	505	15,6	16,0	88,2	531,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>							2011
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
Капуста 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	
Котлеты рубленные из птицы ТТК №62	90	12,6	14,6	14,4	232,6	ТТК №62	
Каша рисовая с овощами ТТК №180	150	7,6	7,7	35,6	224,7	ТТК №180	
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	29,3	114,8	ТТК №6	
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	850	31,0	26,4	130,4	864,6		
<b>Полдник</b>							
Пирожок печеный с капустой ТТК №138	100	13,8	14,2	48,6	308,6	ТТК №138	
Компот из апельсинов ТТК №257	200	0,4	0,1	25,2	94,0	ТТК №257	
<b>Итого за прием пищи:</b>	300	14,2	14,3	73,8	402,6		
<b>Ужин</b>							
Свекла отварная ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
Котлета рыбная Любительская ТТК №63	90	8,4	9,8	11,2	167,1	ТТК №63	
Картофель отварной с р/м ТТК №135	150	3,8	6,3	24,6	149,2	ТТК №135	
Чай с сахаром каркаде ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	600	17,9	16,6	88,5	552,8		
<b>Всего за день:</b>		79,5	74,1	399,9	2 443,1		

Утверждаю

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

Ерохина Н.В.

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

9 день

на 10 сентября 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	300	9,8	8,8	29,6	225,2	ТТК №85		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127		
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ ТТК №303	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>17,2</b>	<b>17,5</b>	<b>93,1</b>	<b>569,4</b>			
<b>Обед</b>								
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		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	14,5	16,2	16,0	258,4	ТТК №62		
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180	180	9,1	9,2	42,8	269,6	ТТК №180		
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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>35,4</b>	<b>30,8</b>	<b>144,6</b>	<b>969,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,6</b>	<b>48,3</b>	<b>237,7</b>	<b>1538,6</b>			

Утверждаю

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

Ерохина Н.В.

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями ТТК №85	250	8,2	7,3	24,7	187,7	ТТК №85	
Бутерброд с повидлом ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Чай с молоком и с сахаром ТТК №303	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>15,6</b>	<b>16,0</b>	<b>88,2</b>	<b>531,9</b>		
<b>Обед</b>							
Капуста 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	
Котлеты рубленые из птицы ТТК №62	90	12,6	14,6	14,4	232,6	ТТК №62	
Каша рисовая с овощами ТТК №180	150	7,6	7,7	35,6	224,7	ТТК №180	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>31,0</b>	<b>26,4</b>	<b>130,4</b>	<b>864,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,6</b>	<b>42,4</b>	<b>218,6</b>	<b>1 396,5</b>		

9 день

на 10 сентября 2024 г.