

Утверждаю

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

*Н.В. Ерохина*  
Ерохина Н.В.

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

1 день

на 16 сентября 2024 г.

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337                   | 1шт          | 5,5              | 5,0          | 0,3          | 68,6                          | 337          | 2004             |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83         | 250          | 7,1              | 9,3          | 30,8         | 223,4                         | ТТК №83      |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305          | 200          | 2,1              | 3,8          | 15,3         | 108,4                         | ТТК №305     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 70           | 5,1              | 0,4          | 34,0         | 160,8                         | ТТК № 6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>584</b>   | <b>19,8</b>      | <b>18,5</b>  | <b>80,4</b>  | <b>561,2</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       |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43 | 250          | 5,5              | 5,7          | 19,1         | 163,0                         | ТТК №43      |                  |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №78   | 100/30       | 19,4             | 14,0         | 3,5          | 128,1                         | ТТК №78      |                  |
| РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69                        | 180          | 4,5              | 13,5         | 46,8         | 327,3                         | ТТК №69      |                  |
| 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      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>980</b>   | <b>39,5</b>      | <b>34,2</b>  | <b>151,4</b> | <b>996,4</b>                  |              |                  |
| <b>Полдник</b>                              |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №421      | 150          | 18,2             | 18,6         | 54,1         | 450,9                         | ТТК №421     |                  |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54                    | 200          | 0,1              | 0,0          | 16,7         | 69,5                          | ТТК №54      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>350</b>   | <b>18,3</b>      | <b>18,6</b>  | <b>70,8</b>  | <b>520,4</b>                  |              |                  |
| <b>Ужин</b>                                 |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60          | 100/30       | 17,9             | 21,0         | 19,3         | 296,5                         | ТТК №60      |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129        | 200          | 4,2              | 9,3          | 34,9         | 245,7                         | ТТК №129     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                      | 200          | 0,2              | 0,0          | 15,0         | 58,0                          | ТТК №302     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 70           | 5,1              | 0,4          | 34,0         | 160,8                         | ТТК № 6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>600</b>   | <b>27,4</b>      | <b>30,7</b>  | <b>103,2</b> | <b>761,0</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>105,8</b>     | <b>102,8</b> | <b>424,8</b> | <b>2 930,2</b>                |              |                  |

Утверждаю

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

 Ерохина Н.В.

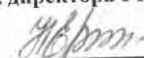
Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

на 16 сентября 2024 г.

| 1 день            | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                   |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>    |   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
|                   | Яйцо вареное вкрутую №337                   | 1шт          | 5,5              | 5,0         | 0,3          | 68,6                          | 337          | 2004             |
|                   | Каша молочная жидкая манная ТТК №83         | 200          | 5,7              | 6,8         | 25,7         | 178,7                         | ТТК №83      |                  |
|                   | Какао с молоком с сахаром ТТК №305          | 200          | 2,1              | 3,8         | 15,3         | 108,4                         | ТТК №305     |                  |
|                   | Хлеб пшеничный                              | 60           | 4,5              | 0,4         | 29,2         | 137,8                         | ТТК № 6      |                  |
|                   | <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>524</b>   | <b>17,8</b>      | <b>16,0</b> | <b>70,5</b>  | <b>493,5</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                     | 60           | 0,9              | 0,1         | 5,1          | 24,4                          | ТТК №3       |                  |
|                   | Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43 | 200          | 4,4              | 4,7         | 16,0         | 130,4                         | ТТК №43      |                  |
|                   | Рыба, тушеная в томате с овощами ТТК №78    | 90/30        | 17,9             | 11,1        | 3,5          | 119,5                         | ТТК №78      |                  |
|                   | Рис отварной ТТК №69                        | 150          | 3,8              | 12,4        | 38,9         | 283,3                         | ТТК №69      |                  |
|                   | 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                             | 50           | 3,2              | 0,4         | 20,6         | 98,9                          | ТТК № 7      |                  |
|                   | <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>830</b>   | <b>34,3</b>      | <b>29,0</b> | <b>128,8</b> | <b>855,3</b>                  |              |                  |
| <b>Полдник</b>    |   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
|                   | Пирожок печеный с картофелем ТТК №421       | 100          | 12,1             | 12,4        | 36,1         | 300,6                         | ТТК №421     |                  |
|                   | Напиток лимонный ТТК №54                    | 200          | 0,1              | 0,0         | 16,7         | 69,5                          | ТТК №54      |                  |
|                   | <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>300</b>   | <b>12,2</b>      | <b>12,4</b> | <b>52,8</b>  | <b>370,1</b>                  |              |                  |
| <b>Ужин</b>       |   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
|                   | Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60          | 90/30        | 16,5             | 19,5        | 17,4         | 281,5                         | ТТК №60      |                  |
|                   | Макаронные изделия отварные ТТК №129        | 150          | 3,6              | 7,4         | 26,2         | 184,3                         | ТТК №129     |                  |
|                   | Чай с сахаром ТТК №302                      | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 58,0                          | ТТК №302     |                  |
|                   | Хлеб пшеничный                              | 30           | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9                          | ТТК № 6      |                  |
|                   | <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>500</b>   | <b>22,5</b>      | <b>27,1</b> | <b>73,2</b>  | <b>592,7</b>                  |              |                  |
|                   | <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>87,6</b>      | <b>85,3</b> | <b>344,3</b> | <b>2 402,8</b>                |              |                  |

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

на 16 сентября 2024 г.

| 1 день                      | Принем пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                             |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>              |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                             |   | 1 шт         | 5,5              | 5,0     | 0,3         | 68,6                          | 337         | 2004             |
|                             | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337                   | 250          | 7,1              | 9,3     | 30,8        | 223,4                         | ТТК №83     |                  |
|                             | КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83         | 200          | 2,1              | 3,8     | 15,3        | 108,4                         | ТТК №305    |                  |
|                             | КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305          | 70           | 5,1              | 0,4     | 34,0        | 160,8                         | ТТК № 6     |                  |
|                             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 584          | 19,8             | 18,5    | 80,4        | 561,2                         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                 |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                             | КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3                     | 100          | 1,5              | 0,1     | 8,5         | 40,7                          | ТТК №3      |                  |
|                             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43 | 250          | 5,5              | 5,7     | 19,1        | 163,0                         | ТТК №43     |                  |
|                             | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №78   | 100/30       | 19,4             | 14,0    | 3,5         | 128,1                         | ТТК №78     |                  |
|                             | РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69                        | 180          | 4,5              | 13,5    | 46,8        | 327,3                         | ТТК №69     |                  |
|                             | 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     |                  |
|                             | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                             | 990          | 39,5             | 34,2    | 151,4       | 996,4                         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>       |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                             |   |              | 59,3             | 52,7    | 231,8       | 1 557,6                       |             |                  |

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

1 день

на 16 сентября 2024 г.

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Яйцо вареное вкрутую №337                   | 1шт          | 5,5              | 5,0         | 0,3          | 68,6                          | 337          | 2004             |
| Каша молочная жидкая манная ТТК №83         | 200          | 5,7              | 6,8         | 25,7         | 178,7                         | ТТК №83      |                  |
| Какао с молоком с сахаром ТТК №305          | 200          | 2,1              | 3,8         | 15,3         | 108,4                         | ТТК №305     |                  |
| Хлеб пшеничный                              | 60           | 4,5              | 0,4         | 29,2         | 137,8                         | ТТК № 6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>524</b>   | <b>17,8</b>      | <b>16,0</b> | <b>70,5</b>  | <b>493,5</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Капуста квашеная ТТК №3                     | 60           | 0,9              | 0,1         | 5,1          | 24,4                          | ТТК №3       |                  |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43 | 200          | 4,4              | 4,7         | 16,0         | 130,4                         | ТТК №43      |                  |
| Рыба, тушеная в томате с овощами ТТК №78    | 90/30        | 17,9             | 11,1        | 3,5          | 119,5                         | ТТК №78      |                  |
| Рис отварной ТТК №69                        | 150          | 3,8              | 12,4        | 38,9         | 283,3                         | ТТК №69      |                  |
| 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 пеклеванный                            | 30           | 3,2              | 0,4         | 20,6         | 98,9                          | ТТК № 7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>830</b>   | <b>34,3</b>      | <b>29,0</b> | <b>128,8</b> | <b>855,3</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>52,1</b>      | <b>45,0</b> | <b>199,3</b> | <b>1 348,8</b>                |              |                  |