

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


4 день

на 19 сентября 2024 г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83 | 250 | 7,1 | 9,3 | 30,8 | 223,4 | ТТК №83 | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337 | шт | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 337 | 2004 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 584 | 19,8 | 18,5 | 80,4 | 561,2 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341 | 200 | 1,7 | 0,4 | 15,7 | 83,4 | 341 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1,7 | 0,4 | 15,7 | 83,4 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4 | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 12,7 | ТТК №4 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47 | 250 | 2,0 | 4,3 | 10,0 | 88,0 | ТТК №47 | |
| ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60 | 100/30 | 17,9 | 21,0 | 19,3 | 296,5 | ТТК №60 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132 | 180 | 7,4 | 8,9 | 32,5 | 175,5 | ТТК №132 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707 | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 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: | 980 | 37,3 | 35,4 | 136,2 | 909,4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕНый ТТК №145 | 150 | 22,7 | 12,2 | 68,4 | 479,3 | ТТК №145 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,0 | ТТК №53 | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 23,1 | 12,2 | 88,8 | 563,3 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101 | 100 | 1,9 | 9,2 | 8,0 | 123,2 | 101 | 2004 |
| МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ ТТК №64 | 200 | 19,9 | 22,5 | 48,4 | 453,7 | ТТК №64 | |
| 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 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 29,0 | 32,4 | 117,7 | 855,1 | | |
| Всего за день: | | 110,9 | 98,9 | 438,8 | 2 972,4 | | |

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 19 сентября 2024 г.

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная жидкая манная ТТК №83 | 200 | 5,7 | 6,8 | 25,7 | 178,7 | ТТК №83 | |
| Яйцо вареное вкрутую №337 | 1шт | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 337 | 2004 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 524 | 17,8 | 16,0 | 70,5 | 493,5 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| Фрукты свежие (апельсин) №341 | 200 | 1,7 | 0,4 | 15,7 | 83,4 | 341 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1,7 | 0,4 | 15,7 | 83,4 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец соленый ТТК №4 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК №4 | |
| 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 | 281,5 | ТТК №60 | |
| Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132 | 150 | 6,2 | 7,4 | 27,1 | 146,3 | ТТК №132 | |
| 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 пеклеванный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 830 | 32,3 | 30,7 | 130,4 | 851,4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Пирожок с морковью печеный ТТК №145 | 100 | 15,1 | 8,1 | 45,6 | 319,5 | ТТК №145 | |
| Компот из смеси сухофруктов ТТК №53 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,0 | ТТК №53 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 15,5 | 8,1 | 66,0 | 403,5 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101 | 100 | 1,9 | 9,2 | 8,0 | 123,2 | 101 | 2004 |
| Макаронник с печенью ТТК №64 | 150 | 12,0 | 14,9 | 38,0 | 334,8 | ТТК №64 | |
| Чай с сахаром ТТК №302 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №302 | |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 18,6 | 24,5 | 90,2 | 653,8 | | |
| Всего за день: | | 85,9 | 79,7 | 372,8 | 2 485,6 | | |

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

4 день

на 19 сентября 2024 г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83 | 250 | 7,1 | 9,3 | 30,8 | 223,4 | ТТК №83 | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337 | шт | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 337 | 2004 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 584 | 19,8 | 18,5 | 80,4 | 561,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4 | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 12,7 | ТТК №4 | |
| 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 | 296,5 | ТТК №60 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132 | 180 | 7,4 | 8,9 | 32,5 | 175,5 | ТТК №132 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707 | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 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: | 980 | 37,3 | 35,4 | 136,2 | 909,4 | | |
| Всего за день: | | 57,1 | 53,9 | 216,6 | 1 470,6 | | |

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

4 день

на 19 сентября 2024 г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная жидкая манная ТТК №83 | 200 | 5,7 | 6,8 | 25,7 | 178,7 | ТТК №83 | |
| Яйцо вареное вкрутую №337 | 1шт | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 337 | 2004 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 524 | 17,8 | 16,0 | 70,5 | 493,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец соленый ТТК №4 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК №4 | |
| 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 | 281,5 | ТТК №60 | |
| Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132 | 150 | 6,2 | 7,4 | 27,1 | 146,3 | ТТК №132 | |
| 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 пеклеванный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 830 | 32,3 | 30,7 | 130,4 | 851,4 | | |
| Всего за день: | | 50,1 | 46,7 | 200,9 | 1 344,9 | | |