

Утверждаю

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

 Ерохина Н.В.

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


5 день

на 20 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							
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	26,8	332,5	ТТК №72	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	580	30,3	44,8	87,5	818,8		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,6	4,8	36,1	202,2	ТТК № 473	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	230	4,5	5,0	53,8	282,5		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30	11,6	18,2	19,2	224,6	ТТК №65	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир) ТТК №134	180	6,1	8,6	29,3	182,7	ТТК №134	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
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	30,6	30,8	145,8	906,9		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ТТК №146	150	17,7	21,0	69,3	418,8	ТТК №146	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ И ЯГОД ТТК №422	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №422	
Итого за прием пищи:	350	17,9	21,1	101,6	549,3		
Ужин							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №27	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	250	19,1	22,8	28,4	396,6	ТТК №66	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК № 7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	670	28,9	23,7	99,73	726,68		
Всего за день:		112,1	125,4	488,4	3 284,1		

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

5 день

на 20 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							
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	19,0	249,4	ТТК №72	
Кофейный напиток на молоке ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	520	24,4	38,5	74,8	712,7		
II Завтрак							
Печенье	50	3,6	4,8	36,1	202,2	ТТК № 473	
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	230	4,5	5,0	53,8	282,5		
Обед							
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30	10,6	16,8	17,3	208,9	ТТК №65	
Каша пшеничная вязкая (гарнир) ТТК №134	150	5,3	6,3	24,4	168,3	ТТК №134	
Компот из изюма ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	820	25,6	26,6	120,8	782,7		
Полдник							
Булочка Домашняя ТТК №146	100	11,8	14,0	46,2	279,2	ТТК №146	
Компот из смеси плодов и ягод ТТК №422	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №422	
Итого за прием пищи:	300	12,0	14,1	78,5	409,7		
Ужин							
Помидор соленый ТТК №27	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №27	
Птица, тушенная в соусе с овощами ТТК №66	200	13,7	16,6	20,4	285,9	ТТК №66	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	530	19,58	17,11	68,84	505,37		
Всего за день:		86,0	101,3	396,7	2 692,9		

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

5 день на 20 сентября 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	26,8	332,5	ТТК №72	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	580	30,3	44,8	87,5	818,8		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30	11,6	18,2	19,2	224,6	ТТК №65	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир) ТТК №134	180	6,1	8,6	29,3	182,7	ТТК №134	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
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	30,6	30,8	145,8	906,9		
Всего за день:		60,9	75,6	233,3	1 725,7		

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

5 день

на 20 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							
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	19,0	249,4	ТТК №72	
Кофейный напиток на молоке ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	520	24,4	38,5	74,8	712,7		
Обед							
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30	10,6	16,8	17,3	208,9	ТТК №65	
Каша пшеничная вязкая (гарнир) ТТК №134	150	5,3	6,3	24,4	168,3	ТТК №134	
Компот из изюма ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	820	25,6	26,6	120,8	782,7		
Всего за день:		50,0	65,1	195,6	1 495,4		