

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

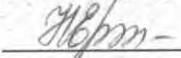
12 день

на 27 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №101 | 250 | 12,0 | 13,3 | 47,2 | 334,2 | ТТК №101 | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380 | 30/10/10 | 4,7 | 5,1 | 17,1 | 149,9 | ТТК №380 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ №644 | 200 | 0,4 | 0,1 | 33,2 | 138,0 | 644 | 2004 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 700 | 17,9 | 19,3 | 116,5 | 713,3 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,6 | 4,8 | 36,1 | 202,2 | ТТК № 473 | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50 | 180 | 0,5 | 0,2 | 16,7 | 80,0 | ТТК №50 | |
| Итого за прием пищи: | 230 | 4,1 | 5,0 | 52,8 | 282,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60 | 100/30 | 17,9 | 21,0 | 19,3 | 296,5 | ТТК №60 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С Р/М ТТК №135 | 180 | 4,6 | 8,6 | 29,5 | 179,0 | ТТК №135 | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 980 | 34,3 | 35,0 | 134,6 | 916,7 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕНый ТТК №145 | 150 | 22,7 | 12,2 | 68,4 | 479,3 | ТТК №145 | |
| КОМПОТ ИЗ ВИШНИ ТТК №336 | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,4 | 69,4 | ТТК №336 | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 22,9 | 12,3 | 85,8 | 548,7 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №154 | 250/50 | 20,3 | 19,0 | 55,8 | 437,0 | ТТК №154 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №241 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 7,4 | 0,6 | 48,7 | 229,7 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 27,9 | 19,6 | 119,5 | 724,7 | | |
| Всего за день: | | 107,1 | 91,2 | 509,2 | 3 185,6 | | |

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

12 день

на 27 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 овсяная молочная вязкая ТТК №101 | 200 | 9,6 | 9,0 | 37,8 | 267,4 | ТТК №101 | |
| Бутерброд с сыром ТТК №380 | 30/10/10 | 4,7 | 5,1 | 17,1 | 149,9 | ТТК №380 | |
| Кисель из апельсинов №644 | 200 | 0,4 | 0,1 | 33,2 | 138,0 | 644 | 2004 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 650 | 15,5 | 15,0 | 107,1 | 646,5 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| Печенье | 50 | 3,6 | 4,8 | 36,1 | 202,2 | ТТК № 473 | |
| Напиток из плодов шиповника ТТК №50 | 180 | 0,5 | 0,2 | 16,7 | 80,0 | ТТК №50 | |
| Итого за прием пищи: | 230 | 4,1 | 5,0 | 52,8 | 282,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | |
| Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60 | 90/30 | 16,5 | 19,5 | 17,4 | 281,5 | ТТК №60 | |
| Картофель отварной с р/м ТТК №135 | 150 | 3,8 | 6,3 | 24,6 | 149,2 | ТТК №135 | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 850 | 31,1 | 29,9 | 122,4 | 838,0 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Пирожок с морковью печеный ТТК №145 | 100 | 15,1 | 8,1 | 45,6 | 319,5 | ТТК №145 | |
| Компот из вишни ТТК №336 | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,4 | 69,4 | ТТК №336 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 15,3 | 8,2 | 63,0 | 388,9 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким) ТТК №154 | 200/50 | 16,9 | 15,8 | 46,5 | 364,2 | ТТК №154 | |
| Чай с сахаром каркаде ТТК №241 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №241 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 20,8 | 16,1 | 85,8 | 537,0 | | |
| Всего за день: | | 86,8 | 74,2 | 431,1 | 2 692,6 | | |

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

на 27 сентября 2024 г.

12 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №101 | 250 | 12,0 | 13,3 | 47,2 | 334,2 | ТТК №101 | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380 | 30/10/10 | 4,7 | 5,1 | 17,1 | 149,9 | ТТК №380 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ №644 | 200 | 0,4 | 0,1 | 33,2 | 138,0 | 644 | 2004 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 700 | 17,9 | 19,3 | 116,5 | 713,3 | | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60 | 100/30 | 17,9 | 21,0 | 19,3 | 296,5 | ТТК №60 | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С Р/М ТТК №135 | 180 | 4,6 | 8,6 | 29,5 | 179,0 | ТТК №135 | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 980 | 34,3 | 35,0 | 134,6 | 916,7 | | |
| Итого за день: | | 52,2 | 54,3 | 251,1 | 1 630,0 | | |

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

12 день

на 27 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 овсяная молочная вязкая ТТК №101 | 200 | 9,6 | 9,0 | 37,8 | 267,4 | ТТК №101 | |
| Бутерброд с сыром ТТК №380 | 30/10/10 | 4,7 | 5,1 | 17,1 | 149,9 | ТТК №380 | |
| Кисель из апельсинов №644 | 200 | 0,4 | 0,1 | 33,2 | 138,0 | 644 | 2004 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 650 | 15,5 | 15,0 | 107,1 | 646,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | |
| Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60 | 90/30 | 16,5 | 19,5 | 17,4 | 281,5 | ТТК №60 | |
| Картофель отварной с р/м ТТК №135 | 150 | 3,8 | 6,3 | 24,6 | 149,2 | ТТК №135 | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 850 | 31,1 | 29,9 | 122,4 | 838,0 | | |
| Всего за день: | | 46,6 | 44,9 | 229,5 | 1 484,5 | | |