

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

8 день

на 09 декабря 2024 г.

Прим 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	штг	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103	250	11,1	16,9	41,0	275,5	ТТК №103	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>584</b>	<b>21,8</b>	<b>22,3</b>	<b>103,5</b>	<b>615,2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,6	4,8	36,1	202,2	ТТК № 473	
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707	180	0,5	0,0	28,8	118,7	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4,1</b>	<b>4,8</b>	<b>64,9</b>	<b>320,9</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38	100	10,6	18,1	25,9	273,7	ТТК №38	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	200	4,2	9,3	34,9	245,7	ТТК №129	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОКА 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>30,0</b>	<b>34,1</b>	<b>156,8</b>	<b>1 037,8</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №421	150	18,2	18,6	54,1	450,9	ТТК №421	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ ТТК №336	200	0,2	0,1	17,4	69,4	ТТК №336	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>18,4</b>	<b>18,7</b>	<b>71,5</b>	<b>520,3</b>		
<b>Ужин</b>							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157	250/60	32,5	28,1	37,4	556,1	ТТК №157	
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ ТТК №336	200	0,2	0,1	17,4	69,4	ТТК №336	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>40,1</b>	<b>28,8</b>	<b>103,5</b>	<b>855,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>114,4</b>	<b>108,7</b>	<b>500,3</b>	<b>3 349,5</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

8 день

на 09 декабря 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	1 шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом ТТК №103	200	8,7	13,7	28,4	220,6	ТТК №103	
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,4	647	2004
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>	<b>18,8</b>	<b>19,1</b>	<b>86,1</b>	<b>537,4</b>		
<b>Обед</b>							
Помидор соленый ТТК №27	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №27	
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43	
Тефтели из мяса птицы ТТК №38	90	10,3	16,3	19,5	246,3	ТТК №38	
Макаронные изделия отварные ТТК №129	150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129	
Компот из яблок 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 пеклеватый	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>27,5</b>	<b>29,4</b>	<b>137,7</b>	<b>911,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,3</b>	<b>48,5</b>	<b>223,8</b>	<b>1 448,4</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 09 декабря 2024 г.

8 день

Прим 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	штг	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом ТТК №103	200	8,7	13,7	28,4	220,6	ТТК №103	
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,4	647	2004
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>	<b>18,8</b>	<b>19,1</b>	<b>86,1</b>	<b>537,4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Печенье	50	3,6	4,8	36,1	202,2	ТТК № 473	
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	180	0,5	0,0	28,8	118,7	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4,1</b>	<b>4,8</b>	<b>64,9</b>	<b>320,9</b>		
<b>Обед</b>							
Помидор соленый ТТК №27	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №27	
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43	
Тефтели из мяса птицы ТТК №38	90	10,3	16,3	19,5	246,3	ТТК №38	
Макаронные изделия отварные ТТК №129	150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129	
Компот из яблок 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 пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>27,5</b>	<b>29,4</b>	<b>137,7</b>	<b>911,0</b>		
<b>Полдник</b>							
Пирожок печеный с картофелем ТТК №421	100	12,1	12,4	36,1	300,6	ТТК №421	
Компот из черной смородины ТТК №336	200	0,2	0,1	17,4	69,4	ТТК №336	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>12,3</b>	<b>12,5</b>	<b>53,5</b>	<b>370,0</b>		
<b>Ужин</b>							
Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным ТТК №157	200/60	27,2	23,5	31,3	466,4	ТТК №157	
Компот из вишни ТТК №336	200	0,2	0,1	17,4	69,4	ТТК №336	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>31,1</b>	<b>23,9</b>	<b>73,0</b>	<b>650,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>93,8</b>	<b>89,7</b>	<b>415,2</b>	<b>2 789,9</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

8 день

на 09 декабря 2024 г.

Прим. пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103	250	11,1	16,9	41,0	275,5	ТТК №103	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>584</b>	<b>21,8</b>	<b>22,3</b>	<b>103,5</b>	<b>615,2</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38	100	10,6	18,1	25,9	273,7	ТТК №38	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	200	4,2	9,3	34,9	245,7	ТТК №129	
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	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>970</b>	<b>30,0</b>	<b>34,1</b>	<b>156,8</b>	<b>1 037,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,8</b>	<b>56,4</b>	<b>260,3</b>	<b>1 653,0</b>		