



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 13 декабря 2024 г.

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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 апельсина №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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>15,5</b>	<b>15,0</b>	<b>107,1</b>	<b>646,5</b>		
<b>II Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4,1</b>	<b>5,0</b>	<b>52,8</b>	<b>282,2</b>		
<b>Обед</b>							
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 пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>31,1</b>	<b>29,9</b>	<b>122,4</b>	<b>838,0</b>		
<b>Полдник</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>15,3</b>	<b>8,2</b>	<b>63,0</b>	<b>388,9</b>		
<b>Ужин</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,8</b>	<b>16,1</b>	<b>85,8</b>	<b>537,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>86,8</b>	<b>74,2</b>	<b>431,1</b>	<b>2 692,6</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

12 день

на 13 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>							
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 апельсина №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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>15,5</b>	<b>15,0</b>	<b>107,1</b>	<b>646,5</b>		
<b>Обед</b>							
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 пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>31,1</b>	<b>29,9</b>	<b>122,4</b>	<b>838,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,6</b>	<b>44,9</b>	<b>229,5</b>	<b>1 484,5</b>		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г					
		Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАКА 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>17,9</b>	<b>19,3</b>	<b>116,5</b>	<b>713,3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50	50	3,6	4,8	36,1	202,2	ТТК №473	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>16,7</b>	<b>80,0</b>	<b>ТТК №50</b>	
<b>Обед</b>							
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 РМ 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 ПЕКЛЕВАЧЬИЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34,3</b>	<b>35,0</b>	<b>134,6</b>	<b>916,7</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕНЬИЙ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>22,9</b>	<b>12,3</b>	<b>85,8</b>	<b>548,7</b>		
<b>Ужин</b>							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №154	250/50	20,3	19,0	55,8	437,0	ТТК №154	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРСАДЕ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>27,9</b>	<b>19,6</b>	<b>119,5</b>	<b>724,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>107,1</b>	<b>91,2</b>	<b>509,2</b>	<b>3 185,6</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

12 день

на 13 декабря 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>17,9</b>	<b>19,3</b>	<b>116,5</b>	<b>713,3</b>		
<b>Обед</b>							
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	26,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34,3</b>	<b>35,0</b>	<b>134,6</b>	<b>916,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,2</b>	<b>54,3</b>	<b>251,1</b>	<b>1 630,0</b>		