

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

10 день

на 25 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>   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Каша молочная жидкая манная ТТК №83                        | 200          | 5,7              | 6,8         | 25,7         | 178,7                         | ТТК №83      |                  |
| Бутерброд с сыром ТТК №380                                 | 300/10/10    | 4,7              | 5,1         | 17,1         | 149,9                         | ТТК №380     |                  |
| Какао с молоком с сахаром ТТК №305                         | 200          | 2,1              | 3,8         | 15,3         | 108,4                         | ТТК №305     |                  |
| Батон  | 50           | 3,9              | 1,5         | 25,1         | 129,5                         | ТТК № 178    |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>500</b>   | <b>16,4</b>      | <b>17,2</b> | <b>83,2</b>  | <b>566,5</b>                  |              |                  |
| <b>II Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Булочка Домашняя ТТК №146                                  | 50           | 5,9              | 7,0         | 23,1         | 139,6                         | ТТК №146     |                  |
| Сок фруктовый (ананасовый) №707                            | 180          | 0,5              | 0,2         | 20,6         | 90,8                          | 707          | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>230</b>   | <b>6,4</b>       | <b>7,2</b>  | <b>43,7</b>  | <b>230,4</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Огулец соленный ТТК №4                                     | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,0          | 7,6                           | ТТК №4       |                  |
| Суп из овощей ТТК №205                                     | 200          | 1,9              | 2,6         | 12,8         | 99,0                          | ТТК №205     |                  |
| Плов из птицы ТТК №67                                      | 150          | 14,7             | 23,6        | 28,0         | 353,8                         | ТТК №67      |                  |
| Компот из смеси сухофруктов ТТК №53                        | 200          | 0,4              | 0,0         | 20,4         | 84,0                          | ТТК №53      |                  |
| Хлеб пшеничный   | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | ТТК № 6      |                  |
| Хлеб пеклевалый  | 70           | 4,5              | 0,6         | 28,8         | 138,5                         | ТТК № 7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>730</b>   | <b>25,7</b>      | <b>27,2</b> | <b>115,3</b> | <b>797,7</b>                  |              |                  |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Пирожок с яблоками ТТК №140                                | 100          | 7,1              | 11,0        | 45,3         | 264,9                         | ТТК №140     |                  |
| Напиток лимонный ТТК №54                                   | 200          | 0,1              | 0,0         | 16,7         | 69,5                          | ТТК №54      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>300</b>   | <b>7,2</b>       | <b>11,0</b> | <b>62,0</b>  | <b>334,4</b>                  |              |                  |
| <b>Ужин</b>  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Запеканка из творога с морковью с соусом молочным ТТК №152 | 200/50       | 23,9             | 22,6        | 49,6         | 505,4                         | ТТК №152     |                  |
| Молоко кипяченое ТК №697                                   | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3          | 104,8                         | 697          | 2004             |
| Хлеб пшеничный   | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | ТТК № 6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>500</b>   | <b>33,2</b>      | <b>27,8</b> | <b>83,2</b>  | <b>725,0</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                      |              | <b>88,9</b>      | <b>90,4</b> | <b>387,4</b> | <b>2 654,0</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.

10 дней

на 25 декабря 2024 г.

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83 | 250          | 7,1              | 9,3         | 30,8         | 223,4                         | ТТК №83     |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380          | 30/10/10     | 4,7              | 5,1         | 17,1         | 149,9                         | ТТК №380    |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305  | 200          | 2,1              | 3,8         | 15,3         | 108,4                         | ТТК №305    |                  |
| БАТОН                               | 50           | 3,9              | 1,5         | 25,1         | 129,5                         | ТТК № 178   |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>550</b>   | <b>17,8</b>      | <b>19,7</b> | <b>88,3</b>  | <b>611,2</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4              | 100          | 0,8              | 0,1         | 1,7          | 12,7                          | ТТК №4      |                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205              | 250          | 2,3              | 2,9         | 16,0         | 123,8                         | ТТК №205    |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67               | 200          | 19,6             | 31,5        | 37,2         | 471,7                         | ТТК №67     |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53 | 200          | 0,4              | 0,0         | 20,4         | 84,0                          | ТТК №53     |                  |
| 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>870</b>   | <b>31,3</b>      | <b>35,4</b> | <b>128,4</b> | <b>945,5</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |              | <b>49,1</b>      | <b>55,1</b> | <b>216,7</b> | <b>1 556,6</b>                |             |                  |



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

Ерохина Н.В.

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

10 день

на 25 декабря 2024 г.

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Каша молочная жидкая манная ТТК №83 | 200          | 5,7              | 6,8         | 25,7         | 178,7                         | ТТК №83      |                  |
| Бутерброд с сыром ТТК №380          | 30/10/10     | 4,7              | 5,1         | 17,1         | 149,9                         | ТТК №380     |                  |
| Какао с молоком с сахаром ТТК №305  | 200          | 2,1              | 3,8         | 15,3         | 108,4                         | ТТК №305     |                  |
| Батон                               | 50           | 3,9              | 1,5         | 25,1         | 129,5                         | ТТК № 178    |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>500</b>   | <b>16,4</b>      | <b>17,2</b> | <b>83,2</b>  | <b>566,5</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Огурец соленый ТТК №4               | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,0          | 7,6                           | ТТК №4       |                  |
| Суп из овощей ТТК №205              | 200          | 1,9              | 2,6         | 12,8         | 99,0                          | ТТК №205     |                  |
| Плов из птицы ТТК №67               | 150          | 14,7             | 23,6        | 28,0         | 353,8                         | ТТК №67      |                  |
| Компот из смеси сухофруктов ТТК №53 | 200          | 0,4              | 0,0         | 20,4         | 84,0                          | ТТК №53      |                  |
| 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>730</b>   | <b>25,7</b>      | <b>27,2</b> | <b>115,3</b> | <b>797,7</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |              | <b>42,1</b>      | <b>44,4</b> | <b>198,5</b> | <b>1 364,2</b>                |              |                  |

Утверждаю  
 в.о. директора ГКОУ "Михайловская школа-интернат"

Ерохина Н.В.

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

10 день

на 25 декабря 2024 г.

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83                        | 250          | 7,1              | 9,3          | 30,8         | 223,4                         | ТТК №83      |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380                                 | 30/10/10     | 4,7              | 5,1          | 17,1         | 149,9                         | ТТК №380     |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305                         | 200          | 2,1              | 3,8          | 15,3         | 108,4                         | ТТК №305     |                  |
| БАТОН  | 50           | 3,9              | 1,5          | 25,1         | 129,5                         | ТТК № 178    |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>550</b>   | <b>17,8</b>      | <b>19,7</b>  | <b>88,3</b>  | <b>611,2</b>                  |              |                  |
| <b>II Завтрак</b>  |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ТТК №146                                  | 50           | 5,9              | 7,0          | 23,1         | 139,6                         | ТТК №146     |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ) №707                            | 180          | 0,5              | 0,2          | 20,6         | 90,8                          | 707          | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>230</b>   | <b>6,4</b>       | <b>7,2</b>   | <b>43,7</b>  | <b>230,4</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4                                     | 100          | 0,8              | 0,1          | 1,7          | 12,7                          | ТТК №4       |                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205                                     | 250          | 2,3              | 2,9          | 16,0         | 123,8                         | ТТК №205     |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                                      | 200          | 19,6             | 31,5         | 37,2         | 471,7                         | ТТК №67      |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53                        | 200          | 0,4              | 0,0          | 20,4         | 84,0                          | ТТК №53      |                  |
| 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>870</b>   | <b>31,3</b>      | <b>35,4</b>  | <b>128,4</b> | <b>945,5</b>                  |              |                  |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ ТТК №140                                | 150          | 10,7             | 16,5         | 68,0         | 397,4                         | ТТК №140     |                  |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54                                   | 200          | 0,1              | 0,0          | 16,7         | 69,5                          | ТТК №54      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>350</b>   | <b>10,8</b>      | <b>16,5</b>  | <b>84,7</b>  | <b>466,9</b>                  |              |                  |
| <b>Ужин</b>  |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152 | 250/50       | 28,7             | 27,2         | 59,6         | 606,5                         | ТТК №152     |                  |
| МОЛОКО КЛИЯЧЕНОЕ №697                                      | 200          | 5,6              | 4,9          | 9,3          | 104,8                         | 697          | 2004             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 100          | 7,4              | 0,6          | 48,7         | 229,7                         | ТТК № 6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>600</b>   | <b>41,7</b>      | <b>32,7</b>  | <b>117,6</b> | <b>941,0</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                      |              | <b>108,0</b>     | <b>111,5</b> | <b>462,7</b> | <b>3 194,9</b>                |              |                  |