

Утверждаю

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

Ерохина Н.В.
ГКОУ
"Михайловская
школа-интернат"

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



1

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №83	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	524	19,2	16,7	70,5	474,0		
Обед							
Капустяк капустная ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3	
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43	
Рыбная поджарка ТТК №679	120	13,9	12,6	6,7	143,3	ТТК №679	
Рис отварной ТТК №69	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69	
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 пеклепанный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	830	30,3	30,5	132,0	879,1		
Всего за день:		49,5	47,2	202,5	1353,1		

Зав. производством

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

1 декабря 2015

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83	250	9,1	11,9	30,8	228,0	ТТК №83	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	584	22,4	19,4	80,4	546,3		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №3	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43	
РЫБНАЯ ПОДЖАРКА ТТК №679	130	17,1	15,9	7,3	155,2	ТТК №679	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
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	
Итого за прием пищи:	980	37,2	36,1	155,2	1 023,5		
Всего за день:		59,6	55,5	235,6	1 569,8		

Зав. производством

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием учащихся общеобразовательной школы-интерната

Утверждено
и.о. директора ГКОУ "Михайловская школа-интернат"
Ерохина Н.В.



1	Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004	
	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №83		
	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301		
	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6		
	524	19,2	16,7	70,5	474,0			
Итого за прием пищи:								
II Завтрак								
	50	3,6	5,1	36,1	202,2	ТТК № 473		
	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004	
	230	4,5	5,3	53,8	282,5			
Итого за прием пищи:								
Обед								
	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3		
	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43		
	120	13,9	12,6	6,7	143,3	ТТК №679		
	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69		
	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53		
	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6		
	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7		
	830	30,3	30,5	132,0	879,1			
Итого за прием пищи:								
Полдник								
	100	12,1	12,4	36,4	300,6	ТТК №421		
	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54		
	300	12,2	12,4	53,1	370,1			
Итого за прием пищи:								
Ужин								
	90/30	16,5	19,5	17,4	298,5	ТТК №60		
	150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129		
	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302		
	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6		
	520	24,0	27,2	82,9	655,6			
	90,2	92,1	392,3	2 661,3				
Всего за день:								

Зав. производством

и.о. директора ГКОУ "Михайловская школа-интернат"
Ерохина Н.В.

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

1 декабря 2025 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУГУЮ №337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337		2004
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАНАЯ ТТК №83	250	9,1	11,9	30,8	228,0	ТТК №83		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6		
Итого за прием пищи:	584	22,4	19,4	80,4	546,3			
II Завтрак								
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,6	5,1	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	5,3	53,8	282,5			
Обед								
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №3		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43		
РЫБНАЯ ПОДЖАРКА ТТК №679	130	17,1	15,9	7,3	155,2	ТТК №679		
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69		
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		
Итого за прием пищи:	980	37,2	36,1	155,2	1 023,5			
Полдник								
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №421	150	18,2	18,6	54,1	450,9	ТТК №421		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54		
Итого за прием пищи:	350	18,3	18,6	70,8	520,4			
Ужин								
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4	ТТК №60		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	200	4,7	9,3	34,9	245,7	ТТК №129		
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6		
Итого за прием пищи:	600	27,9	30,7	103,2	787,9			
Всего за день:		110,3	110,1	463,4	3 160,6			

Зав. производством