

Утверждаю

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

Ерохина Н.В.



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

2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная жидкая ячневая ТТК №789	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №789	
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	700	16,1	16,6	101,9	607,3		
Обед							
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Котлета ТТК №61	90	12,7	17,7	18,7	240,5	ТТК №61	
Пюре картофельное ТТК №136	150	4,2	4,3	22,8	144,2	ТТК №136	
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 пеклеваный	80	5,1	0,7	32,9	158,3	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	830	29,2	25,8	137,0	869,3		
Всего за день:		45,3	42,4	238,9	1 476,6		

Зав. производством

Утварытаю

И.О. Директора ТКОУ "Михайловская школа-интернат"

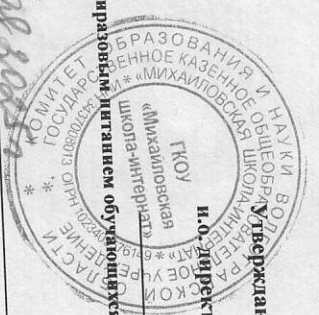
Ерохина Н.В.

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

2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИЛКАЯ ЯЧНЕВАЯ ТТК №789	250	9,1	11,9	30,8	228,0	ТТК №789	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4	ТТК №178	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	760	19,4	19,6	112,0	682,5		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
КОГТЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ТТК №136	180	5,0	5,2	27,4	173,0	ТТК №136	
КОМОТ 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 ПЕКИЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	950	33,8	31,5	145,7	975,9		
Всего за день:		53,2	51,1	257,7	1 658,4		

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения беспищитным питанием обучающихся с 7-11 лет



2	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
		200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №789	
	Каша молочная жидкая ячневая ТТК №789	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
	Бутерброд с сыром ТТК №380	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
	Чай с сахаром ТТК №302	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК №178	2011
	Батон	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	
	Фрукты свежие (яблоко) №338	700	16,1	16,6	101,9	607,3		
Итого за прием пищи:								
II Завтрак								
	Булочка ТТК №39	50	4,7	7,0	26,2	185,6	ТТК №39	2004
	Молоко кипяченое ТТК №697	180	5,1	4,4	8,4	94,3	697	
	Итого за прием пищи:	230	9,8	11,4	34,6	279,9		
Обед								
	Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
	Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
	Котлета ТТК №61	90	12,7	17,7	18,7	240,5	ТТК №61	
	Пюре картофельное ТТК №136	150	4,2	4,3	22,8	144,2	ТТК №136	
	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	80	5,1	0,7	32,9	158,3	ТТК №7	
	Хлеб пеклепанный	830	29,2	25,8	137,0	869,3		
Итого за прием пищи:								
Полдник								
	Пирожок с яблоками ТТК №140	100	7,1	11,0	45,3	264,9	ТТК №140	
	Компот из смеси плодов и ягод ТТК №422	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №422	
	Итого за прием пищи:	300	7,3	11,1	77,6	395,4		
Ужин								
	Лавашенник с творогом с соусом молочным (сливками) ТТК №154	200/50	16,9	16,0	46,5	364,2	ТТК №154	
	Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
	Итого за прием пищи:	500	20,9	16,3	86,0	539,0		
	Всего за день:		83,3	81,2	437,1	2 690,8		
Зав. продовольствием								

Зав. производством

Утверждено _____

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

Ерохина Н.В.
Ерохина Н.В.

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



2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ ТТК №789	250	9,1	11,9	30,8	228,0	ТТК №789	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4	ТТК №178	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	760	19,4	19,6	112,0	682,5		
II Завтрак							
БУЛОЧКА ТТК №39	50	4,7	7,0	26,2	185,6	ТТК №39	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №697	180	5,1	4,4	8,4	94,3	697	2004
Итого за прием пищи:	230	9,8	11,4	34,6	279,9		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ТТК №136	180	5,0	5,2	27,4	173,0	ТТК №136	
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	
Итого за прием пищи:	950	33,8	31,5	145,7	975,9		
Полдник							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ ТТК №140	150	10,7	16,5	68,0	397,4	ТТК №140	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ И ЯГОД ТТК №422	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №422	
Итого за прием пищи:	350	10,9	16,6	100,3	527,9		
Ужин							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №154	270/50	22,0	20,5	62,5	490,9	ТТК №154	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,9	0,5	38,9	183,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	600	28,2	21,0	116,6	734,7		
Всего за день:		102,1	100,1	509,2	3 200,8		

Зав. производством _____