

Утверждаю

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

  
Ерохина Е.В.

—Ерохина Н.В.

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

Ихтиологическая школа-интерн

5

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              |                | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |             |              |                |                               |              |                  |
| Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101 | 100          | 1,9              | 9,2         | 8,0          | 123,2          | 101                           |              | 2004             |
| Омлет натуральный ТТК №72                          | 150          | 15,3             | 18,9        | 24,4         | 249,4          | ТТК №72                       |              |                  |
| Чай с сахаром ТТК №302                             | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 58,0           | ТТК №302                      |              |                  |
| Бутерброд с маслом №1                              | 30/10        | 2,3              | 7,5         | 14,7         | 135,0          | 1                             |              | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                     | 30           | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9           | ТТК №6                        |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>520</b>   | <b>21,9</b>      | <b>35,8</b> | <b>76,7</b>  | <b>634,5</b>   |                               |              |                  |
| <b>Обед</b>                                        |              |                  |             |              |                |                               |              |                  |
| Морковь отварная ТТК №128                          | 100          | 2,0              | 0,1         | 6,7          | 34,0           | ТТК №128                      |              |                  |
| Суп из овощей ТТК №205                             | 200          | 1,9              | 2,6         | 12,8         | 99,0           | ТТК №205                      |              |                  |
| Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65             | 90/30        | 10,6             | 16,8        | 17,3         | 208,9          | ТТК №65                       |              |                  |
| Каша пшенная вязкая (гарнир) ТТК №134              | 150          | 5,3              | 6,3         | 24,4         | 168,3          | ТТК №134                      |              |                  |
| 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 пеклепанный                                   | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2           | ТТК №7                        |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>860</b>   | <b>26,4</b>      | <b>26,6</b> | <b>123,5</b> | <b>792,7</b>   |                               |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                              |              | <b>48,3</b>      | <b>62,4</b> | <b>200,2</b> | <b>1 427,2</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

5

| Прим пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101 | 100          | 1,9              | 9,2     | 8,0         | 123,2                         | 101          | 2004             |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72                          | 200          | 20,4             | 25,2    | 34,0        | 332,5                         | ТТК №72      |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                             | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №302     |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1                              | 30/10        | 2,3              | 7,5     | 14,7        | 135,0                         | 1            | 2004             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6      |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 580          | 27,8             | 42,1    | 91,2        | 740,6                         |              |                  |
| Обед                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| МОСКОВЬ 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     |                  |
| ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65             | 100/30       | 12,5             | 18,7    | 19,2        | 224,6                         | ТТК №65      |                  |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ (гарнир) ТТК №134               | 180          | 6,3              | 8,6     | 29,3        | 182,7                         | ТТК №134     |                  |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОДА 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 ПЕРСПЕВАНЫЙ                                   | 70           | 4,5              | 0,6     | 28,8        | 138,5                         | ТТК № 7      |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 980          | 31,7             | 31,3    | 145,8       | 906,9                         |              |                  |
| Всего за день:                                     |              | 59,5             | 73,4    | 237,0       | 1 647,5                       |              |                  |

Зав. производством

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



Утверждено  
директора ГКОУ "Михайловская школа-интернат"  
Броуина Н.В.

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
|                                                    |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| Завтрак                                            |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101 | 100          | 1,9              | 9,2     | 8,0         | 123,2                            | 101          | 2004                |
| Омлет натуральный ТТК №72                          | 150          | 15,3             | 18,9    | 24,4        | 249,4                            | ТТК №72      |                     |
| Чай с сахаром ТТК №302                             | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                             | ТТК №302     |                     |
| Бутерброд с маслом №1                              | 30/10        | 2,3              | 7,5     | 14,7        | 135,0                            | 1            | 2004                |
| Хлеб пшеничный                                     | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                             | ТТК №6       |                     |
| Итого за прием пищи:                               | 520          | 21,9             | 35,8    | 76,7        | 634,5                            |              |                     |
| II Завтрак                                         |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| Булочка ТТК №39                                    | 50           | 4,7              | 7,0     | 26,2        | 185,6                            | ТТК №39      |                     |
| Напиток из плодов шиповника ТТК №50                | 180          | 0,5              | 0,2     | 16,7        | 80,0                             | ТТК №50      |                     |
| Итого за прием пищи:                               | 230          | 5,2              | 7,2     | 42,9        | 265,6                            |              |                     |
| Обед                                               |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| Морковь отварная ТТК №128                          | 100          | 2,0              | 0,1     | 6,7         | 34,0                             | ТТК №128     |                     |
| Суп из овощей ТТК №205                             | 200          | 1,9              | 2,6     | 12,8        | 99,0                             | ТТК №205     |                     |
| Терфтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65            | 90/30        | 10,6             | 16,8    | 17,3        | 208,9                            | ТТК №65      |                     |
| Каша пшеница вязкая (гарнир) ТТК №134              | 150          | 5,3              | 6,3     | 24,4        | 168,3                            | ТТК №134     |                     |
| 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                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                             | ТТК №7       |                     |
| Итого за прием пищи:                               | 860          | 26,4             | 26,6    | 123,5       | 792,7                            |              |                     |
| Полдник                                            |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| Булочка Домашняя ТТК №146                          | 100          | 11,8             | 14,0    | 46,2        | 279,2                            | ТТК №146     |                     |
| Компот из смеси плодов и ягод ТТК №422             | 200          | 0,2              | 0,1     | 32,3        | 130,5                            | ТТК №422     |                     |
| Итого за прием пищи:                               | 300          | 12,0             | 14,1    | 78,5        | 409,7                            |              |                     |
| Ужин                                               |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| Помидор соевый ТТК №27                             | 60           | 0,6              | 0,0     | 1,4         | 8,2                              | ТТК №27      |                     |
| Жаркое по-деревенски ТТК №48                       | 180          | 13,2             | 23,4    | 21,2        | 343,9                            | ТТК №48      |                     |
| Чай с сахаром и лимоном ТТК №301                   | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                             | ТТК №301     |                     |
| Хлеб пшеничный                                     | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                             | ТТК №6       |                     |
| Хлеб пеклеваный                                    | 30           | 1,9              | 0,3     | 12,3        | 59,4                             | ТТК №7       |                     |
| Итого за прием пищи:                               | 510          | 19,0             | 23,9    | 69,6        | 563,4                            |              |                     |
| Всего за день:                                     |              | 84,5             | 107,6   | 391,2       | 2 665,8                          |              |                     |

Зав. производством \_\_\_\_\_

**Утверждаю**

Н.О. директора ГКОУ "Михайловская школа-интернат"

Ерохина Н.В.

Ерохина Н.В.

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

19 October 2025

2

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101 | 100          | 1,9              | 9,2     | 8,0         | 123,2                         | 101          | 2004             |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72                          | 200          | 20,4             | 25,2    | 34,0        | 332,5                         | ТТК №72      |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                             | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №302     | 2004             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1                              | 30/10        | 2,3              | 7,5     | 14,7        | 135,0                         | 1            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6      |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 580          | 27,8             | 42,1    | 91,2        | 740,6                         |              |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| БУЛОЧКА ТТК №39                                    | 50           | 4,7              | 7,0     | 26,2        | 185,6                         | ТТК №39      |                  |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50                | 180          | 0,5              | 0,2     | 16,7        | 80,0                          | ТТК №50      |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 230          | 5,2              | 7,2     | 42,9        | 265,6                         |              |                  |
| <b>Обед</b>                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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     |                  |
| ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65             | 100/30       | 12,5             | 18,7    | 19,2        | 224,6                         | ТТК №65      |                  |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ (парипр) ТТК №134               | 180          | 6,3              | 8,6     | 29,3        | 182,7                         | ТТК №134     |                  |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОДА 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                                   | 70           | 4,5              | 0,6     | 28,8        | 138,5                         | ТТК № 7      |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 980          | 31,7             | 31,3    | 145,8       | 906,9                         |              |                  |
| <b>Полдник</b>                                     |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ТТК №146                          | 150          | 17,7             | 21,0    | 69,3        | 418,8                         | ТТК №146     |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ И ЯГОД ТТК №422             | 200          | 0,2              | 0,1     | 32,3        | 130,5                         | ТТК №422     |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 350          | 17,9             | 21,1    | 101,6       | 549,3                         |              |                  |
| <b>Ужин</b>                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27                           | 100          | 1,1              | 0,0     | 2,3         | 13,6                          | ТТК №27      |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48                       | 200          | 14,7             | 26,0    | 23,6        | 382,1                         | ТТК №48      |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301                   | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | ТТК №301     |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                   | 60           | 3,9              | 0,5     | 24,6        | 118,7                         | ТТК № 7      |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 60           | 4,5              | 0,4     | 29,2        | 137,8                         | ТТК № 6      |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 620          | 24,5             | 26,9    | 94,9        | 712,2                         |              |                  |
| Всего за день:                                     |              | 107,0            | 128,6   | 476,4       | 3 174,5                       |              |                  |

Зав. производством