

W. H. H. H.

Ерохина Н.В.

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

Ерохина Н.В.



21 March 2025

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша овсяная молочная вязкая ТТК №101	200	10,5	9,9	37,8	267,4	ТТК №101	
Бутерброд с повидлом ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Итого за прием пищи:	500	15,4	17,2	103,9	602,7		
II Завтрак							
Печенье	50	3,6	5,1	36,1	202,2	ТТК № 473	
Сок фруктовый (бюблчней) №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							
Огурец соленый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Суп картофельный ТТК №87	200	2,8	2,9	9,3	78,7	ТТК №87	
Колбаса ТТК №61	90	12,7	17,7	18,7	240,5	ТТК №61	
Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132	
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:	820	30,8	29,0	129,6	810,4		
Полдник							
Пирожок с морковью печеный ТТК №145	100	15,1	10,6	45,6	319,5	ТТК №145	
Напиток лимонный ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
Итого за прием пищи:	300	15,2	10,6	62,3	389,0		
Ужин							
Свежая отварная ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
Говядина из пшеницы ТТК №67	150	16,8	26,5	28,0	333,8	ТТК №67	
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	21,9	26,9	76,0	549,3		
Всего за день:		87,7	89,0	425,6	2 633,9		
авт. производством							

Утверждаю _____

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

В.В.Романов Ерохина Н.В.

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

Михайловская школа-интернат



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №101	250	13,1	13,3	47,2	334,2	ТТК №101	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Итого за прием пищи:	550	18,0	20,6	113,3	669,5		
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:	200	4,5	5,3	53,8	282,5		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87	250	3,9	4,0	11,6	98,4	ТТК №87	
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
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 ПЕКСЛЕВАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	36,6	36,2	140,3	927,2		
Полдник							
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕННЫЙ ТТК №145	150	22,7	12,2	68,4	479,3	ТТК №145	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
Итого за прием пищи:	350	22,8	12,2	85,1	548,8		
Ужин							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	21,8	31,5	37,2	471,7	ТТК №67	
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	
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАННЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	600	30,2	32,3	107,2	792,6		
Всего за день:		112,0	106,6	499,7	3 220,6		

Зав. производством _____