

Утверждаю \_\_\_\_\_

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

*Ерохина Н.В.*  
«Михайловская школа-интернат»

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

*22 декабря 2025 г.*



| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             |         | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|---------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |         |                                  |              |                     |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |         |                                  |              |                     |
| Суп молочный с макаронными изделиями ТТК №85 | 250          | 10,5             | 10,4    | 24,7        | 187,7   | ТТК №85                          |              |                     |
| 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          | 15,4             | 17,7    | 90,8        | 523,0   |                                  |              |                     |
| Обед                                         |              |                  |         |             |         |                                  |              |                     |
| Капуста квашеная ТТК №3                      | 60           | 0,9              | 0,1     | 5,1         | 24,4    | ТТК №3                           |              |                     |
| Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47    | 200          | 1,6              | 3,0     | 8,0         | 70,4    | ТТК №47                          |              |                     |
| Котлеты рубленные из птицы ТТК №62           | 90           | 12,6             | 14,6    | 14,4        | 232,6   | ТТК №62                          |              |                     |
| Каша рисовая с овощами ТТК №180              | 150          | 7,6              | 12,1    | 35,6        | 224,7   | ТТК №180                         |              |                     |
| Компот из свежих плодов ТТК №52              | 200          | 0,1              | 0,1     | 14,2        | 59,2    | ТТК №52                          |              |                     |
| 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          | 31,0             | 30,8    | 130,4       | 864,6   |                                  |              |                     |
| Всего за день:                               |              | 46,4             | 48,5    | 221,2       | 1 387,6 |                                  |              |                     |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

*Ерохина Н.В.*  
Ерохина Н.В.

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

9

*23 декабря*  
*с 2025*



| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85 | 300          | 13,1             | 12,5    | 29,6        | 225,2                         | ТТК №85      |                  |
| 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:                         | 600          | 18,0             | 19,8    | 95,7        | 560,5                         |              |                  |
| Обед                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3                      | 100          | 1,5              | 0,1     | 8,5         | 40,7                          | ТТК №3       |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47    | 250          | 2,0              | 4,3     | 10,0        | 88,0                          | ТТК №47      |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62            | 100          | 14,5             | 16,2    | 16,0        | 258,4                         | ТТК №62      |                  |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180              | 180          | 9,1              | 14,5    | 42,8        | 297,2                         | ТТК №180     |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52              | 200          | 0,1              | 0,1     | 14,2        | 59,2                          | ТТК №52      |                  |
| 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          | 35,4             | 36,1    | 144,6       | 996,8                         |              |                  |
| Всего за день:                               |              | 53,4             | 55,9    | 240,3       | 1 557,3                       |              |                  |

Зав. производством

Mr. J. M. Smith

ская школа-интернат"

Школа-интернат

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

23 декабря 2025г



9

| Пример пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Суп молочный с макаронными изделиями ТТК №85 | 250          | 10,5             | 10,4        | 24,7         | 187,7                         | ТТК №85      |                  |
| Бульон с говядиной 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     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>550</b>   | <b>15,4</b>      | <b>17,7</b> | <b>90,8</b>  | <b>523,0</b>                  |              |                  |
| <b>II Завтрак</b>                            |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Фрукты свежие (яблоко) №338                  | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,0         | 91,2                          | 338          | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>  | <b>19,0</b>  | <b>91,2</b>                   |              |                  |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Капуста квашеная ТТК №3                      | 60           | 0,9              | 0,1         | 5,1          | 24,4                          | ТТК №3       |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47    | 200          | 1,6              | 3,0         | 8,0          | 70,4                          | ТТК №47      |                  |
| Котлеты рубленые из птицы ТТК №62            | 90           | 12,6             | 14,6        | 14,4         | 232,6                         | ТТК №62      |                  |
| Каша рисовая с овощами ТТК №180              | 150          | 7,6              | 12,1        | 35,6         | 224,7                         | ТТК №180     |                  |
| Компот из свежих плодов ТТК №52              | 200          | 0,1              | 0,1         | 14,2         | 59,2                          | ТТК №52      |                  |
| Хлеб пшеничный                               | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | ТТК №6       |                  |
| Хлеб пеклепанный                             | 70           | 4,5              | 0,6         | 28,8         | 138,5                         | ТТК №7       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>820</b>   | <b>31,0</b>      | <b>30,8</b> | <b>130,4</b> | <b>864,6</b>                  |              |                  |
| <b>Полдник</b>                               |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Пирожок печеный с капустой ТТК №138          | 100          | 13,8             | 14,2        | 48,6         | 308,6                         | ТТК №138     |                  |
| Чай с сахаром и лимоном ТТК №301             | 200          | 0,3              | 0,0         | 15,2         | 60,0                          | ТТК №301     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>300</b>   | <b>14,1</b>      | <b>14,2</b> | <b>63,8</b>  | <b>368,6</b>                  |              |                  |
| <b>Ужин</b>                                  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Свежая отварная ТТК №5                       | 100          | 1,1              | 0,1         | 8,5          | 40,7                          | ТТК №5       |                  |
| Котлета рыбная Любительская ТТК №63          | 90           | 8,4              | 10,7        | 11,2         | 167,1                         | ТТК №63      |                  |
| Пюре картофельное ТТК №136                   | 150          | 4,2              | 4,3         | 22,8         | 144,2                         | ТТК №136     |                  |
| Чай с сахаром каркаде ТТК №241               | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 58,0                          | ТТК №241     |                  |
| Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,5              | 0,4         | 29,2         | 137,8                         | ТТК №6       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>600</b>   | <b>18,3</b>      | <b>15,5</b> | <b>86,7</b>  | <b>547,8</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>79,6</b>      | <b>79,0</b> | <b>390,7</b> | <b>2 395,2</b>                |              |                  |

зав. производством

Утверждаю

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

Ерохина Н.В. ГКОУ

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

22 декабря 2025 г.



| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85 | 300          | 13,1             | 12,5    | 29,6        | 225,2                            | ТТК №85      |                     |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДОМ 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:                         | 600          | 18,0             | 19,8    | 95,7        | 560,5                            |              |                     |
| II Завтрак                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                  | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                             | 338          | 2011                |
| Итого за прием пищи:                         | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                             |              |                     |
| Обед                                         |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3                      | 100          | 1,5              | 0,1     | 8,5         | 40,7                             | ТТК №3       |                     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47    | 250          | 2,0              | 4,3     | 10,0        | 88,0                             | ТТК №47      |                     |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62           | 100          | 14,5             | 16,2    | 16,0        | 258,4                            | ТТК №62      |                     |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180              | 180          | 9,1              | 14,5    | 42,8        | 297,2                            | ТТК №180     |                     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52              | 200          | 0,1              | 0,1     | 14,2        | 59,2                             | ТТК №52      |                     |
| 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          | 35,4             | 36,1    | 144,6       | 996,8                            |              |                     |
| Полдник                                      |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ ТТК №138         | 150          | 18,2             | 21,3    | 72,9        | 462,9                            | ТТК №138     |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301             | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                             | ТТК №301     |                     |
| Итого за прием пищи:                         | 350          | 18,5             | 21,3    | 88,1        | 522,9                            |              |                     |
| Ужин                                         |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5                       | 100          | 1,1              | 0,1     | 8,5         | 40,7                             | ТТК №5       |                     |
| КОТЛЕТКА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63         | 100          | 11,2             | 12,0    | 12,3        | 186,2                            | ТТК №63      |                     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ТТК №136                   | 180          | 5,0              | 5,2     | 27,4        | 173,0                            | ТТК №136     |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАШЕ ТТК №241               | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                             | ТТК №241     |                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 70           | 5,1              | 0,4     | 34,0        | 160,8                            | ТТК №6       |                     |
| Итого за прием пищи:                         | 650          | 22,5             | 17,7    | 97,2        | 618,7                            |              |                     |
| Всего за день:                               |              | 95,2             | 95,7    | 444,6       | 2 790,1                          |              |                     |

Зав. производством