

Утверждаю

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

Н.В. Ерохина Н.В. Ерохина

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



12

Присем 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 сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за присем пищи:	650	16,3	15,8	89,1	568,5		
Обед							
Капустя кашпешая 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	
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	16,5	19,5	17,4	298,5	ТТК №60	
Каша гречневая вязкая (парнир) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132	
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
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 присем пищи:	830	34,3	31,1	128,4	873,2		
Всего за день:		50,6	46,9	217,5	1 441,7		

Зав. производством

Утверждено

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

Брохина Н.В. КОУ

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

12

26.05.2005



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 СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	700	18,9	19,2	98,5	635,3		
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	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4	ТТК №60	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	960	37,9	35,4	141,1	961,2		
Всего за день:		56,8	54,6	239,6	1 596,5		

Зав. производством

4/2/88

ГКОУ "Михайловская школа-интернат"

Ерохина Н.В.

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

de periodu 20252



12

Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			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 сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380		
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301		
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338		2011
Итого за прием пищи:	650	16,3	15,8	89,1	568,5			
II Завтрак								
Печенье	50	3,6	5,1	36,1	202,2	ТТК №473		
Напиток лимонный ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54		
Итого за прием пищи:	250	3,7	5,1	52,8	271,7			
Обед								
Капуста квашеная ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3		
Ши из свежей капусты с картофелем ТТК №47	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47		
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	16,5	19,5	17,4	298,5	ТТК №60		
Каша гречневая вязкая (тарпир) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132		
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707		2004
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:	830	34,3	31,1	128,4	873,2			
Полдник								
Пирожок с морковью печеный ТТК №145	100	15,1	10,6	45,6	319,5	ТТК №145		
Чай черный с вишней ТТК №549	200	0,3	0,1	10,3	43,3	ТТК №549		
Итого за прием пищи:	300	15,4	10,7	55,9	362,8			
Ужин								
Датшеник с творогом с соусом молочным (слизким) ТТК №154	200/50	16,9	16,0	46,5	364,2	ТТК №154		
Чай с сахаром каркаде ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241		
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6		
Итого за прием пищи:	500	20,8	16,3	85,8	537,0			
Всего за день:		90,5	79,0	412,0	2 613,2			

Зав. производством

Зав. производством

Утверждено

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

Ерохина Н.В.

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

12

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 ВЯЗАЯ ТТК №101	250	13,1	13,3	47,2	334,2	ТТК №101	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	700	18,9	19,2	98,5	635,3		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,6	5,1	36,1	202,2	ТТК № 473	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
Итого за прием пищи:	250	3,7	5,1	52,8	271,7		
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	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4	ТТК №60	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
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:	960	37,9	35,4	141,1	961,2		
Полдник							
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕННЫЙ ТТК №145	150	22,7	12,2	68,4	479,3	ТТК №145	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ ТТК №549	200	0,3	0,1	10,3	43,3	ТТК №549	
Итого за прием пищи:	350	23,0	12,3	78,7	522,6		
Ужин							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №154	250/50	20,3	19,4	55,8	437,0	ТТК №154	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	600	27,9	20,0	119,5	724,7		
Всего за день:		111,4	92,0	490,6	3 115,5		

Зав. производством