

Утверждаю

и.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

21 января 2025 г.

2 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ТТК №102	250	6,3	9,1	27,4	247,5	ТТК №102	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	560	18,3	18,7	93,1	689,0		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,6	4,8	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:	230	4,5	5,0	53,8	282,5		
Обед							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
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	
ПЮРЕ 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	33,7	40,6	147,0	1 065,1		
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							
ЛАШЕННИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №154	270/50	22,0	19,6	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	20,1	116,6	734,7		
Всего за день:		95,5	101,0	510,8	3 299,1		

Утверждаю

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

Ерохина Н.В.
Ерохина Н.В.

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

21 января 2025 г.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая ТТК №102	200	5,0	7,3	21,9	198,0	ТТК №102	
Булгурод с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Кофейный напиток на молоке ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	500	16,3	16,6	82,6	613,6		
II Завтрак							
Печенье	50	3,6	4,8	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:	230	4,5	5,0	53,8	282,5		
Обед							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	60	1,2	5,5	4,8	73,9	101	2004
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Котлеты ТТК №61	90	9,7	15,0	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	26,2	28,5	137,8	919,2		
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							
Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким) ТТК №154	200/50	16,9	15,8	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	16,1	86,0	539,0		
Всего за день:		75,2	77,3	437,8	2 749,6		

Утверждено

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

21 января 2025 г.

2 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
			Завтрак					
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ТТК №102	250	6,3	9,1	27,4	247,5	ТТК №102	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
	БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4	ТТК № 178	
	Итого за прием пищи:	560	18,3	18,7	93,1	689,0		
			Обед					
	КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
	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	
	ШОРЕ 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	33,7	40,6	147,0	1 065,1		
	Всего за день:		52,0	59,3	240,1	1 754,1		

Утверждаю

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

Н.В. Ерохина
Ерохина Н.В.

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

21 января 2025 г.

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая ТТК №102	200	5,0	7,3	21,9	198,0	ТТК №102	
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Кофейный напиток на молоке ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	500	16,3	16,6	82,6	613,6		
Обед							
Консервы овощные закусочные (якра кабачковая) №101	60	1,2	5,5	4,8	73,9	101	2004
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Котлеты ТТК №61	90	9,7	15,0	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	26,2	28,5	137,8	919,2		
Всего за день:		42,5	45,1	220,4	1 532,8		