

Утверждаю

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

Ерохина Н.В.

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

на 23 января 2025 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83	250	7,1	9,3	30,8	223,4	ТТК №83	2004
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	штг	5,5	5,0	0,3	68,6	337	
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>584</b>	<b>19,8</b>	<b>18,5</b>	<b>80,4</b>	<b>561,2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,7</b>	<b>0,4</b>	<b>15,7</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47	
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	21,0	19,3	296,5	ТТК №60	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>37,3</b>	<b>35,4</b>	<b>136,2</b>	<b>909,4</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕННЫЙ ТТК №145	150	22,7	12,2	68,4	479,3	ТТК №145	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>23,1</b>	<b>12,2</b>	<b>88,8</b>	<b>563,3</b>		
<b>Ужин</b>							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
МАКАРОНИКИ С ПЕЧЕНЬЮ ТТК №64	200	19,9	22,5	48,4	453,7	ТТК №64	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>29,0</b>	<b>32,4</b>	<b>117,7</b>	<b>855,1</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>110,9</b>	<b>98,9</b>	<b>438,8</b>	<b>2 972,4</b>			

Утверждено

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

Ерохина Н.В.

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

4 день

на 23 января 2025 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	5,7	6,8	178,7	ТТК №83	
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	68,6	337	2004
Колесо с молоком с сахаром ТТК №305	200	2,1	3,8	108,4	ТТК №305	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	137,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>	<b>17,8</b>	<b>16,0</b>	<b>493,5</b>		
<b>II Завтрак</b>						
Фрукты свежие (апельсин) №341	200	1,7	0,4	83,4	341	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,7</b>	<b>0,4</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>						
Отулец соленный ТТК №4	60	0,5	0,1	7,6	ТТК №4	
Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47	200	1,6	3,0	70,4	ТТК №47	
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	16,5	19,5	281,5	ТТК №60	
Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132	150	6,2	7,4	146,3	ТТК №132	
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	131,9	707	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>32,3</b>	<b>30,7</b>	<b>851,4</b>		
<b>Полдник</b>						
Пирожок с морковью печеный ТТК №145	100	15,1	8,1	319,5	ТТК №145	
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	84,0	ТТК №53	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>15,5</b>	<b>8,1</b>	<b>403,5</b>		
<b>Ужин</b>						
Консерва овощные закусовые (икра кабачковая) №101	100	1,9	9,2	123,2	101	2004
Макаронник с печенью ТТК №64	150	12,0	14,9	334,8	ТТК №64	
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	58,0	ТТК №302	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	137,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>18,6</b>	<b>24,5</b>	<b>653,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>85,9</b>	<b>79,7</b>	<b>372,8</b>		

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

4 день

на 23 января 2025 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83	250	7,1	9,3	30,8	223,4	ТТК №83	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>584</b>	<b>19,8</b>	<b>18,5</b>	<b>80,4</b>	<b>561,2</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47	
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	21,0	19,3	296,5	ТТК №60	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>37,3</b>	<b>35,4</b>	<b>136,2</b>	<b>909,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,1</b>	<b>53,9</b>	<b>216,6</b>	<b>1 470,6</b>		

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

4 день

на 23 января 2025 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	5,7	6,8	25,7	178,7	ТТК №83	
Яйцо вареное вкрутую №337	1 шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Какао с молоком с сахаром ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>	<b>17,8</b>	<b>16,0</b>	<b>70,5</b>	<b>493,5</b>		
<b>Обед</b>							
Отулец соленый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
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	281,5	ТТК №60	
Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132	
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>32,3</b>	<b>36,7</b>	<b>130,4</b>	<b>851,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,1</b>	<b>46,7</b>	<b>200,9</b>	<b>1 344,9</b>		